॥ श्रीहरिः ॥

2076

आनन्दमय जीवन

(नेपाली)



रामचरण महेन्द्र

॥ श्रीहरिः ॥ 2076

आनन्दमय जीवन

(नेपाली)

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देवदेव॥

लेखक—

रामचरण महेन्द्र

नेपाली अनुवादक—आचार्य लक्ष्मण भण्डारी

पुस्तकहरू यहाँ पनि उपलब्ध छन्।

गीताप्रेस पुस्तक बिक्री केन्द्र
पसल नं० 6,7,8 माधवराज सुमार्गी स्मृति भवन,
वनकाली, पशुपति क्षेत्र, काठमाडौं, नेपाल।
E-mail: gitapress.nepal@gmail.com

सं० २०७४ प्रथम संस्करण २,०००

❖ मूल्य—
भारतीय—₹ २५ (पचीस रुपये)
नेपाली—रु० ४० (चालीस रुपये)

प्रकाशक एवं मुद्रक—
गीताप्रेस, गोरखपुर—२७३००५
(गोबिन्दभवन-कार्यालय, कोलकाता का संस्थान)
फोन : (०५५१) २३३४७२१, २३३१२५०; फैक्स : (०५५१) २३३६९९७
web : gitapress.org e-mail : booksales@gitapress.org
गीताप्रेस प्रकाशन gitapressbookshop.in से online खरीदें।

॥ श्रीहरिः ॥

आनन्दको बाटो

तपाईं दुःख, चिन्ता अथवा निराशाको गहन अन्धकारमा भड्किनका लागि जन्मनुभएको होइन, न त तपाईंलाई निर्जीव मुर्दा जसरी भय, चिन्ता, कमजोरी आदि दुष्ट विकारहरूका सिकार नै बन्नु छ। तपाईंलाई अपवित्र विचारहरूले अस्तव्यस्त तुल्याउन सक्दैनन्। जुन बाटोबाट तपाईंको जीवनशक्तिको ह्रास हुन्छ, ती तपाईंका लागि होइनन्। तपाईं दैवी शक्तिसम्पन्न महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हुनुहुन्छ। समाजमा तपाईंको प्रतिष्ठित पद छ। तपाईंको भागमा साँचो सुख आएको छ। तपाईं एक सजीव दैवी शक्तिसम्पन्न आत्मा हुनुहुन्छ। तपाईंको स्वरूप सत्–चित्–आनन्दमय छ। तपाईंको कणकणमा दिव्य प्रवाह बगिरहेको छ। तपाईंले यस आनन्दमय जगत्मा आनन्दपूर्वक जीवन बिताउनु छ। सधैँ फुरिलरहेको फूलजस्तै मुस्कुराइरहनु छ।

तपाईं कहिल्यै पनि निराश नहुनुस्, चट्टानजस्तै कर्तव्यको बाटोमा दृढ रहनुस् र आनन्दपूर्वक अग्रसर भइरहनुस्। आनन्दमय विचारहरूमा डुबिरहनाले आरोग्य, दीर्घजीवन र मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ, मन खोलेर हाँस्नाले रक्तसञ्चालनको गति तीव्र भएर स्फूर्ति आउँछ भने मानसिक रोगहरू दूर भएर जान्छन्। परमेश्वर स्वयम् आनन्दमय हुनुहुन्छ। उहाँ प्रसन्नता र स्फूर्तिका केन्द्र हुनुहुन्छ। आनन्दमय स्वरूपलाई चिन्नुस् र आफ्नो आनन्दमय वातावरणको विकास गर्दै अध्यात्मको बाटोमा अघि बढ्नुस्।

जुन पाठकहरूले मेरो प्रथम कृति 'स्वर्ण पथ'बाट प्रेरणा प्राप्त गर्नुभएको छ, उहाँहरूलाई प्रस्तुत कृतिबाट जीवनलाई सुमधुर बनाउनका लागि थप सहयोग मिल्नेछ भन्ने आशा छ।

सरकारी कलेज, कोटा
(राजस्थान)

—रामचरण महेन्द्र

॥ श्रीहरिः ॥

विषय-सूची



॥ श्रीहरि: ॥

आनन्दमय जीवन

जीवनको दिव्य अभिप्राय

तिमीभित्र परमेश्वर बोल्नुहुन्छ, परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ र देख्नुहुन्छ। तिम्रा अणु—परमाणुहरूमा ईश्वरको निस्सीम सत्ताको निवासस्थान छ। जहाँ तिमी छौ, त्यहाँ परमात्मा छ, जहाँ परमात्मा छ, त्यहाँ तिमी छौ। तिम्रो जीवन र व्यहार परमेश्वरको दिव्य प्रबन्धले सुव्यवस्थित छ। परमात्माले तिमीसित प्रेम गर्नुहुन्छ, त्यसैले सदैव तिमीलाई उहाँले मार्गदर्शन गर्ने गर्नुहुन्छ।

तिमी कहिल्यै पनि दु:खी, भ्रान्त अथवा निराश हुन सक्दैनौ, किनकि तिम्रो जीवनका सञ्चालक परमात्मा हुनुहुन्छ। परमेश्वरको आनन्दमयी सत्तामा विकारहरूको कुनै स्थान छैन। उहाँ त सरल, सुखद, निर्विकार, उदार, प्रेममय सत्ता हुनुहुन्छ। परमेश्वर सत्य र शिव सङ्कल्पमय हुनुहुन्छ, तिम्रो चेतन, अवचेतनका साक्षी हुनुहुन्छ। यदि परमेश्वरसित तिम्रो यति नजिकको सम्बन्ध छ भने संसारका यी क्षुद्र हन्डरहरूले तिमीलाई कसरी उद्विग्न, अशान्त र अप्रसन्न तुल्याउन सक्छन्?

परमात्मा मङ्गलमय हुनुहुन्छ। तिमीभित्रै बसेर तिमीद्वारा नै उहाँले शुभकर्म गराइरहनुहुन्छ। तिमी त्यहीँ जानुपर्दछ, जहाँ तिमीलाई ईश्वरीय अंशको सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ। तिमीले त्यही पवित्र दृश्य देख्नुपर्दछ, जसका कारण तिम्रो आँखाको पृष्ठभागमा रहेका परमात्मालाई प्रसन्नता होस्। तिमीले जे सुन्दछौ, त्यो ईश्वरको दिव्य वाणी हो। अत: तिमीले स्नायु, रक्तकोषहरू र रगरगमा दिव्य स्फूर्ति सञ्चार गर्ने वाणी नै श्रवण गर्नुपर्दछ।

समग्र विश्वमा एउटै तत्त्वले नै निज कार्य नानारूपमा प्रकट भएर सम्पन्न गरिरहेको छ एउटै आत्मा, एउटै विराट् सत्य वर्तमान हो। अन्य तत्त्वले यसैबाट जीवनशक्ति प्राप्त गरिरहेका छन्। यो त्यही दैवी तत्त्व हो, जसको नजिक हामी स्वयम् गइरहेका छौँ। त्यही सनातन परमेश्वर हो। हामी परमेश्वरका छोराहरूको कलुषिता, दुर्गन्ध र अभद्रतासित कुनै सम्बन्ध हुन सक्दैन। यदि आज हामी संसारको माया, मोह र वासनाको हिलोमा फँसेका छौँ भने त्यसको अर्थ यो होइन कि हामीलाई कहिल्यै पनि दैवीतत्त्वको ज्ञान नै हुँदैन। अवश्य पनि हामीलाई विश्वको यस महाप्रभावशाली तथा जीवनप्रद दैवीतत्त्वको अनुभव हुनेवाला छ। जुनदिन हामीले यस दैवीतत्त्वसित आफ्नो निकटतम सम्बन्ध स्थापित गर्ने छौँ,

सक्दछ, पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश—तत्त्व यिनै तत्त्वमा विलीन हुन सक्दछन्, किन्तु तिमीभित्र रहनेवाला तिम्रो स्वरूपभूत आत्मतत्त्व मृत्युदेखि निर्भय छ। त्यसमाथि मृत्युको कुनै नियन्त्रण छैन। मृत्युले त्यसलाई मार्न सक्दैन। त्यसले मृत्युमाथि नै विजय प्राप्त गर्दछ। यो आत्मस्वरूपलाई चिन्नाले मनुष्य विकराल कालचक्रबाट मुक्त हुन पुग्दछ।

जबसम्म तिमीले आफ्नो आत्मालाई चिन्दैनौँ, तबसम्म बन्धनै सोच्दछौ, बुझ्दछौ। जब तिमीले आफूलाई शरीर होइन, आत्मा भन्ने बुझ्दछौ, आत्माको उच्चस्थितिमा रहन्छौ, वैयक्तिक क्षुद्रताहरूभन्दा माथि उठेर आफ्नो आत्मस्वरूपलाई चिन्नेछौ अनि मात्र वास्तविक अर्थमा सुखी हुन सक्दछौ। जबसम्म मानिसले आफ्नो आत्मालाई चिन्दैन, तबसम्म उसलाई सुख, शान्ति र सन्तोष प्राप्त हुँदैनन्।

आफ्ना दुश्चिन्ताहरूबाट तिमी यसकारण चिन्तित छौ, किनकि तिमीले आफूलाई स्थायीरूपले सांसारिक मोहबन्धनहरूले बाँधेका छौ। घर, बन्धुबान्धव, नाना सांसारिक वस्तु तिमीसित सधैँ रहनेवाला छैनन्। यिनको सम्बन्ध क्षणिक छ। त्यस्तै यिनका चिन्ताहरूको आवरण पनि क्षणिक छ। मोहबन्धनको आवरणमा तिमी सधैँ रहनुहुँदैन।

यस संसारमा जन्मनुपूर्व तिम्रो सम्बन्ध परमेश्वरसित थियो। तिमी उसकै एक अंश थियौ। त्यस बृहत् प्रकाशपुञ्जको एक सनातन रश्मि नै तिम्रो आत्माको स्वरूप हो र त्यो तिम्रै शरीररूपी मन्दिरमा प्रतिष्ठित भयो। पचास—साठी वर्षका लागि यस आत्मतत्त्वको संसारमा प्रतिष्ठा स्थापित गर्नका लागि तिमीलाई यहाँ पठाइएको छ। जब तिमीले सांसारिक मोहमा आत्मसत्तालाई बिर्सन्छौ, अनि त्यो दिव्य प्रयोजनलाई नै बिर्सन्छौ, जसका लागि परमेश्वरले तिमीलाई पठाएको छ।

जुन तत्त्वलाई आत्मविश्वास भनिन्छ, ती तिमीभित्र बसेका परमेश्वर नै हुन्। आत्मविश्वास तिम्रो शक्तिको मूल केन्द्र हो। जुन मनुष्य आत्मविश्वासले सुरक्षित छ, उसले परमेश्वरबाट सच्चा सान्निध्य प्राप्त गरेको छ। यही सत्य र बुद्धिको प्रकाश हो। संसारमा जुन चमत्कार देखिन्छ, त्यो महान् आत्मविश्वास प्राप्त पुरुषहरूको प्रताप हो। जीवनको दिव्य अभिप्राय के हो भने मनुष्यले आफ्नो आत्मालाई बुझोस् र त्यसकै उज्यालोमा रहेर काम गरोस्।



त्यसैदिन हाम्रो जीवनमा परिवर्तन प्रारम्भ हुन थाल्दछ। त्यसले एउटा नयाँ रूप धारण गर्न सुरु गर्ने छ।

स्वेट मार्डेनले दैवीतत्त्वका सम्बन्धमा लेखेका छन्:'हामी त्यही परमतत्त्वका अंश हौँ। हामी ऊभन्दा फरक छैनौँ। जुन गुण ईश्वरमा छन्, ती हामीले आफूभित्र पनि सजिलै प्राप्त गर्न सक्दछौँ, किनकि हाम्रो आदिस्रोत उही त हो। हामी पूर्ण र अमर हुन सक्दछौँ, किनकि पूर्ण परमात्मा नै हाम्रो उत्पत्ति हो, आदि विषयको अनुभव गर्नाले हाम्रो जीवन एक प्रकारको अपूर्व अलौकिकताले परिपूर्ण हुन पुग्दछ। महान् आनन्द र सन्तोषले त्यो भरिन्छ। जति हामीले दैवीतत्त्वका साथमा एकताको सम्बन्ध स्थापित गर्ने छौँ, जति हामीले सांसारिक क्षुद्रता, पारस्परिक मनोमालिन्य, द्वेष, ईर्ष्याको सम्बन्ध त्यागेर परमपितामा तन्मय हुन पुग्ने छौँ, त्यति नै हाम्रो जीवन शान्तिमय, आश्वासनपूर्ण र उत्पादनयुक्त हुन पुग्दछ।'

सेन्ट पालको त यस्तो धारणा थियो कि न मृत्यु, न जीवन, न स्वर्गीय दूत, न सिद्धान्त, न शक्ति, न वर्तमान पदार्थ, न भविष्यमा उत्पन्न हुने पदार्थ, न उचाइ, न गहिराइ—यसको अर्थ के भने संसारको कुनै पनि पदार्थले तिमीलाई ईश्वरीय प्रेमबाट पृथक् गर्न सक्दैन। तिमीले आफ्नो आत्माको सत्यलाई चिन, उसले तिमीलाई सांसारिक बन्धनहरूबाट मुक्त गरिदिन्छ।

तिमी जब सांसारिक चिन्ताहरूबाट मुक्त हुन्छौ, अनि तिम्रो आत्मा सजग भएर उठ्दछ। आत्मा परमेश्वरको निवासस्थान हो। यसबाट जे ध्वनि उत्पन्न हुन्छ, त्यो परमेश्वरको आदेश हुन्छ। परमेश्वर आत्माका माध्यमले बोल्दछ। यदि तिमीले ध्यानले सुन्यौ भने तिमीलाई निर्देश गर्दछ। भ्रष्ट पथबाट रोक्दछ। गल्तीहरूमाथि धिक्कार गर्दछ। पापको बाटोबाट रोकेर श्रेष्ठ बाटोतिर सङ्केत गर्दछ। हाम्रो आत्माले निरन्तर ध्वनि पैदा गर्दछ। आफ्ना दुष्कृत्यमाथि जब तिमी पछुताउँछौँ, अनि सम्झ कि यो नै परमेश्वरको सन्देश हो।

स्मरण राख, तिम्रो आत्मामाथि संसाररूपी **सङ्ग्राम** र मिथ्या आडम्बरको कुनै पनि प्रभाव पर्न सक्दैन। तिमी संसारका ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोहको वशमा यताउता विनाकाम भौँतारिने पुत्ला वा आकृति होइनौ। तिमी अजर, अमर, नित्य र सनातन आत्मा हौ। तिमी सांसारिक परिस्थितिहरूका गुलाम हुन सक्दैनौ।

तिमीभित्र जुन प्रकाशमान तत्त्व छ, त्यो मर्दैन। शरीर नष्ट हुन सक्दछ, पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश—तत्त्व छ, त्यो मर्दैन। शरीर नष्ट हुन

आनन्दमय जीवन

भारतीय संस्कृति एवम् जीवनदर्शनको मूल प्रवृत्तिले संसारलाई आनन्दमय मान्दछ। जहाँ हामीले जीवलाई ब्रह्मको सनातन अंश मान्दै आएका छौँ, त्यहाँ जगत् तथा सृष्टिको मूलमा आनन्द र कल्याणका तत्त्वको विधान छ। हाम्रो जीवनको लक्ष्य आनन्दको प्राप्ति हो। हामी निरन्तर आनन्दकै दिशातिर गतिमान् छौँ। चरम आनन्दको प्राप्ति नै हाम्रो लक्ष्य हो। हाम्रो जीवनको आधार र प्रयोजन चरम आनन्दको उपलब्धि हो।

पाश्चात्य विचारधारा र संस्कृति भौतिकवादी आधारशिलामाथि आधारित छ। वास्तवमा तिनमा अतृप्ति, विषाद र निराशा छ। भारतीय जीवनदर्शनमा, हाम्रा साहित्य, कला र सङ्गीतमा जीवनको जयघोष अनुगुञ्जित गरिएको छ भने अर्कोतिर पश्चिमा साहित्यमा सस्तो भावुकता, रोमान्स, भौतिकवाद र दुःखनिराशाको कालिमा पोखिएको छ। एकातिर आध्यात्मिक आनन्द, अनन्त सुख र आशा–उत्साह छ भने अर्कोतिर नास्तिकता र भौतिकवादको गहन अन्धकार। हामीकहाँ मृत्युपछि पनि अर्कोलोकमा आनन्दमय जीवनको विधान छ। आफ्नो जीवनपुष्पलाई आनन्दको वातावरणमा राख्ने र आशा–उत्साहको शुभ्र आधारमाथि उभ्याउने भारतीयले विषम परिस्थिति र प्रतिकूलताहरूमा पनि उत्साह एवम् प्रफुल्लताको दर्शन गर्दछ।

परमेश्वर आनन्दकन्द छन्। उनका सम्पूर्ण अङ्गबाट आनन्दका किरणहरू प्रकाशित हुन्छन् । उनका मुखारविन्दमा आनन्दको मधुर मुस्कान छ। उनी सुहृद्, दयालु, प्रेमी, सुन्दर र ऐश्वर्यवान् छन्। उनले चारैतिर आफ्नो सृष्टिमा यही आनन्दरसको वर्षा गरिरहन्छन्। जब तपाईंले आफूलाई आनन्दस्वरूप परमेश्वरका अंश मान्नुहुन्छ, तब अर्को शब्दमा उनको आनन्द तत्त्व आफूभित्र हुने सत्यलाई स्वीकार्नुहुन्छ। बीजमा जुन गुण हुन्छन्, ती गुण नै बिरुवाका रूपमा अङ्कुरित, पल्लवित, पुष्पित एवम् फलित हुन्छन्। आनन्दका बिरुवा भएका कारण तपाईंमा, तपाईंका अणुअणुमा आनन्द नै आनन्द सर्वत्र व्याप्त भइरहेको छ। अतः संसारका प्रतिकूलता हुँदाहुँदै पनि तपाईंको जीवनको विस्तार सदासर्वदा आनन्दमै हुनुपर्दछ।

तपाईंको आनन्दको स्रोत हृदयमा छ। मनमा जीवन, जगत् र समाजप्रति तपाईंको जस्तो दृष्टिकोण छ, त्यस्तै तपाईंको चारैतिर प्रतिक्रियास्वरूप प्रकट हुन्छ। यदि तपाईंले आफ्नो आनन्दको उद्‌गमलाई बन्द गरेर राख्नुभएको छ

र दु:ख—निराशाका छिद्रहरूलाई खोल्नुभएको छ भने निश्चय नै तपाईंको जीवन अन्धकारमय हुन्छ।

तपाईंले आफ्नो आनन्द एवम् अधिकतम सुखको आदर्श के ठान्नुभएको छ र निरन्तर त्यस दिशातिर अघि बढ्नका लागि कति उत्साह, आन्तरिक शान्ति र मनको सन्तुलन प्राप्त गर्नुभएको छ?

आत्मिक आनन्द, उच्च विचार एवम् सदुद्देश्यहरूमा रमण गर्न र तिनलाई प्राप्त गर्नका लागि तपाईं कति जागरुक रहनुहुन्छ? तपाईंको मनमा तिनलाई प्राप्त गर्नका लागि कति निष्ठा, उद्योग र श्रमशक्ति छ? विनाश्रम तपाईंले न आफ्ना आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्न सक्नुहुन्छ, न त भविष्यका लागि सुख—सामग्रीहरूको उपादान एकत्रित गर्न सक्नुहुन्छ। अत: मनोयोगपूर्वक श्रम गर्नका लागि तयार हुनुस्। आनन्दपूर्वक गरिएको कामले न केवल जीवनमा मधुरता र उत्साहको सञ्चार गर्दछ, अपितु वासनाहरूलाई पनि दबाउँछ। काममा आनन्द लिने बानी सारै सुन्दर हो। संसारका महान् दार्शनिकहरूले श्रमकै प्रतिष्ठा गरेका छन्। आफ्नो प्रिय काम छनोट गर्नस् र त्यसलाई सम्पन्न गर्नका लागि आनन्दको भावना सदैव मनमा बारम्बार ल्याइरहनुस्।

पाशविक आनन्द

के तपाईं पाशविक आनन्दका पछाडि अन्धाधुन्ध लागिरहनुभएको छ? पाशविक आनन्द के हो? जुन आनन्दमा पशुहरूलाई तृप्ति मिल्दछ, त्यही आनन्दलाई पाशविक आनन्द भनिन्छ। पशुहरूमा तीन प्रकारका आनन्द हुन्छन्: १. भोजनको आनन्द, २. विषयवासनाको आनन्द, ३. निद्राको आनन्द। पशुहरूलाई पेटभरि राम्ररी भोजन प्राप्त होस्, विषय—वासनातृप्तिको सुख प्राप्त होस् र फेरि निद्रा प्राप्त होस्, त्यतिबेला तिनले सबैभन्दा आनन्द अनुभव गर्दछन्।

के तपाईं केवल भोजन, विषय-वासनातृप्ति या निद्रामै सबैभन्दा धेरै सुख छ भन्ने ठान्नुहुन्छ? यदि यस्तो हो भने अझै पशुको स्तरभन्दा माथि उठ्नुभएको छैन। प्रत्येक मनुष्यको कर्तव्य भनेकै पाशविक आनन्दभन्दा माथि उठ्नु हो।

मानवोचित आनन्द

मनुष्य बौद्धिक प्राणी हो। मन उसका अद्भुत शक्तिहरूको केन्द्र हो। उसको मनमा अनेक शक्तिहरूको सङ्ग्रह छ। कल्पनाका माध्यमले उसले नयाँनयाँ

प्रसङ्ग, नयाँनयाँ भाव, नयाँनयाँ कथानक र स्थितिहरूको आनन्द प्राप्त गर्दछ। भाव भनेका आनन्दका आदिस्रोत हुन्। हर्ष, उल्लास, करुणा, प्रेम, दया, सौहार्द आदि अनेक तत्त्व आनन्द प्रदान गर्ने प्रक्रियाहरू हुन्। हामीले आफ्नै मनद्वारा आनन्द प्राप्त गर्नुपर्दछ। साहित्य, कला, सङ्गीत, ललितकला, कविता आदि हाम्रा सात्त्विक आनन्दका स्रोत हुन्। हामीले चाह्यौँ भने स्वयम् नयाँ साहित्य रचनाका माध्यमले सिर्जनात्मक आनन्द प्राप्त गर्न सक्दछौँ। वैज्ञानिक आनन्द आजको युगको माग हो। नयाँनयाँ वस्तु, कलपुर्जा, डिजाइनको निर्माणमा हामीले आनन्द प्राप्त गर्न सक्दछौँ। संसारको भ्रमण गरेर देशविदेशका समस्याहरूको अध्ययन गरी आनन्दमग्न हुन सक्दछौँ।

उच्चतम आत्मिक आनन्द

सर्वोत्कृष्ट आनन्द परमेश्वरसित दैवी एकताको सम्बन्ध स्थापित गर्नुमा र आफ्नो सम्बन्ध कुनै उच्चतम सत्तासित जोड्नुमा छ। प्रार्थना, ईशचिन्तन, उपवासद्वारा आत्मशुद्धि, उच्च आध्यात्मिक साहित्यको चिन्तन, मनन र अध्ययन, सद्विचारमा रमण, सत्सङ्ग-विहार आदि ती साधन हुन्, जसमा मनुष्य संसारबाट पृथक् रही उच्च आत्मस्थितिमा प्रवेश गर्दछ। हामी जति उच्च चिन्तनमा रमाउँछौँ, त्यति नै भवमोहरूपी बाधाबाट मुक्त हुन पुग्दछौँ। स्तुति, प्रार्थना र उपासना ती साधन हुन्, जसद्वारा दैवी आनन्दसित हाम्रो निकटतम सम्बन्ध स्थापित हुन्छ भने हामी उच्च आत्मस्थितिमा आइपुग्छौँ।

आजको युग गुनासाहरूको युग हो, जहाँ हरेक व्यक्ति असन्तुष्ट, अतृप्त, अधीर प्रतीत हुन्छ। मानिसहरू त्यस्ता आदर्शका लागि मरिमेटेर लाग्दछन्, जुन कहिल्यै पूरा हुन सक्दैनन्। उनीहरू ती वस्तु, सम्बन्ध र आनन्दका कुरा सोचीसोची पछुताउँछन्, जुन कहिल्यै प्राप्त हुन सकेनन्। तिनले संसारका सङ्घर्षहरूसित टक्कर लिन सकेनन्, त्यसैले सबैसित गुनासो गर्दै अरुलाई अनेक दोष लगाउँदै हिँड्छन् अनि अरुको विध्वंसात्मक आलोचना गर्दछन्। यस युगमा हरेकले बेसुर अनुभव गर्दछ भने घोर निराशाको दुःख-सागरमा डुबिरहन्छ। यही गलत दृष्टिकोण नै हाम्रा दुःख र प्रतिकूलता (Maladjustments) को कारण हो। हामी गुनासो गर्दछौँ र अरुका दोषदर्शन गर्ने गर्दछौँ र सायद यसैले दुःखी छौँ। आधा जनसङ्ख्या त्यो काल्पनिक सुखको खोजीमा छ, जुन कहिल्यै पनि फर्किएर आउँदैन। धेरैसित हात मोलेर

र चाप्लुसी गरेर कुनै यस्तो भविष्यको आशामा बसेका छौँ, जसमा सबै कुरा एकाएक प्राप्त गर्न सकिन्छ । आजको जीवनमा, वर्तमानमै आनन्द लिने मान्छे अत्यन्त थोरै छन्। दुःख र प्रतिकूलता त चलिरहन्छन्, तर त्यसबाहेक पनि अलिकति सुख, सरल आनन्द एवम् मस्तीका क्षण पनि छन्, तिनको रस लिने मानिस थोरै छन्।

तपाईंको जीवन जतिसुकै कष्टकर किन नहोस्, व्यक्तिगत अथवा सामाजिक प्रतिकूलताहरू जतिसुकै विषम किन नहोऊन्, तर पनि संसारमा तपाईंका लागि आनन्द, सुख, यश र प्रतिष्ठा छ, असल साथीहरूको प्रेम छ, प्रकृतिको अतुल भण्डार तपाईंका लागि खुला छ, निद्राको मधुर मलम छ, शान्तिको काख छ अनि उत्साहका किरणहरू छन्। नयाँनयाँ वस्तुहरूको निर्माण, इतिहास इतिहासका बहुमूल्य निसानीहरूको संरक्षणको आनन्द छ। परिवारका बालबच्चा र पत्नीको मधुर प्रेमको प्रेरणा छ, घरका वस्तुहरूको सजावटमा आनन्द छ, सङ्गीतको मन्द स्वरलहरीमा आह्लाद छ। विश्वास गर्नुस्, यदि विवेकपूर्ण दृष्टिले आफ्नो गरिबी र विवशताको जीवनलाई नै हेर्नुभयो भने पनि तपाईंले आनन्दका अनेक वस्तु प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

उदात्त मानवीय भावनाहरूलाई मनमा राख्नु, त्यसैअनुसार आचरण गर्नु र अरुमा त्यसको विकास गर्नु नै स्वयम् आफ्नो र अर्काको आनन्दको समेत अमोघ उपाय हो।

आनन्दमय जीवनका उपकरणहरू

यदि तपाईं आफ्ना विचारहरूलाई उत्थान र विकासको दिशामा उत्साहित गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो वर्तमान अवस्थामै पनि आनन्द र समृद्धिको मनःस्थिति उत्पन्न गर्न सक्नुहुन्छ। त्यस्तो मान्छेले कसरी आनन्दको अनुभव गर्न सक्छ, जो नकारात्मक विचारहरूको वायुमण्डलमा रहन्छ? तपाईंले आफ्ना विरोधी, आफ्ना कमजोरी, निर्बलता, अयोग्यता र कठिनताका समस्त घातक विचारहरूलाई मनोराज्यबाटै बहिष्कार गरिदिनुस्।

आजैदेखि केवल आफ्नो उन्नति र विकासका सिर्जनात्मक विचारहरूको वायुमण्डलमा नै निवास गर्नुस्। यो स्वीकार गर्नुस् र आफ्नो उन्नति र विकासका सिर्जनात्मक विचारहरूको वायुमण्डलमा नै निवास गर्नुस्। यो स्वीकार गर्नुस् र आफ्नो गुप्तमनमा यो कुरालाई स्थापित गर्नुस् कि तपाईंको आत्माको निकटतम

सम्बन्ध परम आत्मा(ईश्वर) सित छ। प्रेम, सौहार्द, सत्य, विवेक, सन्तुलन, शान्ति आदि दैवीतत्त्वका प्रकाश तपाईंको जीवनमा अवश्य हुन्छन्। यी तपाईंकै हुन्। तपाईंले सुखी र आनन्दमय जीवन अवश्य व्यतीत गर्नुहुने छ। तपाईंमा उच्चकोटिको सिर्जनात्मक शक्ति छ, तपाईंमा अन्तःप्रेरणा छ, आन्तरिक प्रकाश छ। तपाईंको भाग्यमा सङ्कुचितता छैन, विपुलता छ।

मानव-जीवन सृष्टिको सर्वश्रेष्ठ जीवन हो। यसको महत्त्वलाई एकै स्वरमा सबैले स्वीकारेका छन्। जब अनेक जन्मको पुण्य र शुभसंस्कारको फलस्वरूप तपाईंलाई आनन्दमय मानव-जीवन प्राप्त भएको छ भने किन यसको सर्वाधिक आनन्दलाई प्राप्त गर्नुहुन्न? तपाईं मानव हुनुहुन्छ, सृष्टिका सर्वश्रेष्ठ जीव हुनुहुन्छ, आफ्नो मानसिक एवम् आध्यात्मिक शक्तिहरूको विकास गर्नुस्, भविष्यमा धेरैभन्दा धेरै विकासका सम्भावना आफैँ तपाईंले महसुस गर्नुहुनेछ।

आफ्नो आत्मालाई शान्त र सन्तुलित राख्नका लागि उत्तेजना र क्षुद्र सांसारिकताबाट बच्नुपर्दछ। जुन मान्छेले ईश्वरमा दृढ विश्वास राखेर जीवनमा प्रवेश गर्दछ, केटाकेटीजस्तै निर्मल चित्तले सधैँ श्रद्धापूर्वक दैवी सत्ताको प्रकाशलाई स्वीकार्दछ, ऊ संसारको मोहजालबाट मुक्त रहन्छ। ईश्वरीय आधार मिल्नाले मनुष्य आन्तरिकरूपमा पनि आनन्दित हुन पुग्दछ।

सादा जीवन व्यतीत गर्ने गर्नुस्। आफ्ना बानीव्यहोरामा संयमित हुनुस्, स्वार्थ र स्वकेन्द्रको प्रवृत्ति परित्याग गर्नुस्। जीवनमा तिनै मानिस दुःखी हुन्छन्, जसको जीवन कृत्रिम आवश्यकता, व्यसन, विलासिता, मिथ्या प्रदर्शन, झुटो सान र अभक्ष्य पदार्थहरूको प्रयोगले भरिएको हुन्छ।

एक पटक मलगायत मेरा ६ जना साथीहरूलाई प्राध्यापकको चुनावका सन्दर्भमा अधिकृत बनाएर बाहिरी गाउँमा पठाइएको थियो। एक जना सज्जन स्नानका लागि तातो पानी, दारी फाल्ने सहजता, बिहानको चिया र बिस्कुटको चिन्तामा थिए भने अर्का एक जना चुरोटका लागि आत्तिरहेका थिए। तेस्रो चाहिँले नोकरलाई पुकार्दै बिस्तारा नउठाएको कुराले चिन्तित थिए, चौथो मानिस शौचालयको लागि पानी मागिरहेका थिए, आफैँले लिएर जान चाहिरहेका थिएनन्। एक जना चाहिँ ओछ्यानमा सुतीसुती जाडोको बारेमा गुनासो गरिरहेका थिए। सारांशमा, प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो कृत्रिम जन्जीरहरूमा जकडिएको देखिन्थ्यो र सानो असुविधाका बीचमा पनि छटपटिरहेको देखिन्थ्यो। सुखमय जीवन मेरो

थियो, जो नोकरचाकर भएर पनि आफ्नै खुट्टामा उभिएर अर्काको सहयोगका लागि तयार थियो। सादगी सबैभन्दा ठुलो फेसन हो। कृत्रिमता र बनावटीपन सबैभन्दा दुःखदायक छन्।

आर्थिक समस्या आज प्रत्येक व्यक्ति र परिवारको समस्या हो। तपाईं जे कमाउनुहुन्छ, त्यसको खर्च कम गर्नुस्। तपाईंलाई खर्च कटौती गर्दा कठिनाइ महसुस हुन सक्छ। साँचो मान्नुस्, आयनुसार आफ्नो बजेट बनाउने र नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति नै सुखी रहन्छ। दृढ नियन्त्रण र संयमको बलमा प्रत्येक व्यक्तिले केही वचत अवश्य गर्न सक्दछ। तपाईंको सुख तपाईंको बचतमा निर्भर हुन्छ भन्ने कुरा नबिर्सनुस्। चाहे आज आधा भोकै बस्नुस्, फाटेका लुगा लगाउनुस्, भत्किएको घरमा बस्नुस् तर बचतको योजना घरमा अवश्य राख्नुस्। यसको काम आफैँ गर्नुस् र केटाकेटीलाई पनि सिकाउनुस्।

सिर्जनात्मकरूपले विचार गर्ने गर्नुस्। आफूले आफैँलाई यस्तो शिक्षा दिनुस् कि तपाईं स्पष्टरूपले र साँचो तरिकाले विचार गर्न सक्नुस्, कल्पनाको मिथ्यालोकमा नरहनुस्। आफ्नो मनलाई उपयोगी योजनाहरूले परिपूर्ण राख्ने गर्नुस्। आफ्नो मस्तिष्कको ढोकामा एक जना जागरुक प्रहरीझैँ उभिनुस् कि कतै कुनै अनिष्टकारी, अहितकारी घातक विचार त्यहाँभित्र अनजानमा प्रवेश गर्न नपाओस्। प्रत्येक घातक विचार तपाईंको शत्रु हो। सावधान!

अरुका अगाडि बहस या तर्कमा, कुराकानी तथा व्यवहारमा आत्मसमर्पणको आदत बनाउनुस्। मान्नुस्, तपाईंले कसैसित फरक दृष्टिकोण राख्नुहुन्छ, धर्म, संस्कृति, जातिपाति, शिक्षा या अन्य कुनै विषयमा मतभेद छ। अब तपाईंले कुरा गरिहँदा आफ्नो मतलाई दृढतासाथ प्रस्तुत गरिरहनुभएको छ भने अर्का व्यक्ति पनि हठपूर्वक आफ्नै कुरामा डटिरहेका छन्। दुवैका बीच बहस चलिरहेको छ। कसैले पनि आफ्नो 'अहम्' माथि चोट पुऱ्याउन चाहँदैन। हाम्रो सुझाव छ कि तपाईं आत्मसमर्पण गरी केही समयका लागि हार मानिदिनुस् र विरोधी व्यक्तिलाई प्रोत्साहित हुन दिनुस्। यसबाट अर्को व्यक्ति आफू विजयी भएको ठानी निकै प्रसन्न हुन्छ, उसको 'अहम्' उत्तेजित भएर जान्छ र ऊ तपाईंको सधैँको मित्र हुन पुग्दछ।

आत्मसमर्पणको आदत समाजमा सुमधुर एवम् स्थिर सम्बन्ध कायम गर्ने अमृतोपम औषधि हो। आफ्नो हठ गर्ने बानी छोडिदिनुस्, बरु सम्भव हुन्छ भने स्पष्टरूपमा आफ्नो भूल स्वीकार गर्नुस्, अर्काको दृष्टिकोण हेर्नुस्,

मङ्गलमय भविष्यको आशा गर्नुस्

स्मृति र आशा मनुष्यको मानसिक जीवनका दुई पक्ष हुन्। अनेक मानिस वर्तमानमा असन्तुष्ट भएर तीतामीठा अनुभूतिहरूमा डुब्दैउत्रँदै गर्दछन्। केही वर्तमानका कठोर सङ्घर्ष देखेर रोइरहन्छन्। विगतको चिन्ता र वर्तमानको व्यस्तता विचारका लागि यी दुवै नै त्यति उपयोगी छैनन्, जति मङ्गलमय भविष्यको शुभ चिन्तन छ।

वर्तमान जीवनबाट पलायन भएर दैनिक समस्याहरूबाट अनायासै मुक्ति पाउन सम्भव छैन। वर्तमान विभीषिकाको सामना गर्नै पर्दछ। यदि तपाईं तीबाट पलायन हुनुहुन्छ भने ठूलो अप्ठ्यारोमा फँस्ने खतरा हुन्छ। त्यसैले, तिनीहरूमा भरपूर आत्मविश्वाससहित संलग्न रहनुस्। वर्तमान हाम्रो सङ्घर्षको युग हो। हामीले आफ्नो पुरुषार्थलाई विकसित गरौँ र डटेर यी प्रतिकूलताको सामना गरौँ।

अतीत मृतप्राय छ। जुन समय गयो, त्यो सधैँसधैँका लागि हातबाट गयो, नष्ट भयो। त्यसमाथि हाम्रो कुनै नियन्त्रण छैन। अतीतकालील कष्ट एवम् दुश्चिन्ताहरूमा निमग्न रहनु भनेको मस्तिष्कका सूक्ष्म कार्यशक्तिहरूलाई पङ्गु बनाउनु हो। आत्मा पुरानो स्थितिमा नै निवास गर्दछ। पुराना गलतीहरूका कारण रुनेहरूले आफ्नो अघि बढ्ने खुट्टालाई काट्नेबाहेक केही गर्दैनन्। बितेका त्रुटिहरूमाथिको चिन्ताले हीनत्वको आत्मभावनालाई विकसित गरी मनुष्यलाई डरपोक बनाइदिन्छ। गाडिएको लास निकाल्नेहरू दुर्गन्धमय वातावरणमा बस्न बाध्य हुन्छन्।

मनुष्यको मन चञ्चल छ। हाम्रो मस्तिष्कलाई चिन्ताका लागि केन्द्रविन्दु चाहिन्छ। चाहे त्यसलाई तपाईंले बितेको स्मृति दिनुस् या वर्तमानको शुष्क सङ्घर्ष, याद राख्नुस्, यदि तपाईंले त्यसलाई सोचविचार गर्नका लागि विचारकण दिनुभएन भने अतीत अथवा वर्तमानबाट जुनसुकै छानेर आफ्नो राम्रो नराम्रो तानाबाना बुन्न सुरु गर्दछ। चिन्तनका लागि केही दिनु तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ।

गरिबीको जीवनमा पनि सुख, शान्ति र आनन्द छ। 'सबै सुखी होऊन्, सबैले स्वास्थ्य प्राप्त गरून्, सबैले उन्नति गर्दै रहून्'—यी यस्ता भावना हुन्, जसलाई अगाडि राखेर काम गर्नाले मनुष्यलाई आन्तरिक सुख-सन्तोष प्राप्त हुन्छ। तपाईंको जीवनको उद्देश्य आध्यात्मिक सौन्दर्यले युक्त जीवन तथा शक्तिको प्राप्ति हुनुपर्दछ। यही उद्देश्य सबैभन्दा उच्च र कल्याणकारी छ।

अरुको जीवनमा चासो लिने गर्नुस्। स्वकेन्द्रित हुनाले मानिस अर्काका हानि र लाभलाई देख्न पाउँदैन, आफ्नै मात्र भलाइ देख्दछ। यो निकै दयनीय स्थिति हो। जति तपाईंले अरुलाई दिनुहुन्छ, प्रेम गर्नुहुन्छ र सहायता प्रदान गर्नुहुन्छ, त्यही अनुपातमा तपाईंले आनन्द र सुखशान्ति प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

एक-एक दिनलाई श्रेष्ठ र सुखी बनाउनुस्। अर्थात्, एक पटकमा एक किसिमको जीवन बिताउनुस्। तपाईंको जुन सबैभन्दा आवश्यक काम छ, जुन तपाईंले आजै गर्नुपर्ने छ, त्यसको महत्त्वलाई विचार गर्दै पूरा गर्नुस्। जति राम्रो तरिकाले, जति प्रसन्नता र सन्तोषले तपाईंको आजको जीवन व्यतीत हुन्छ, एकएक गरी त्यसरी नै समग्र जीवन बन्दै जान्छ।

कुनै विशेष रुचि राख्नुस्। प्रकृतिप्रेम, घुमफिर, वागबगैँचा, सङ्गीत,खेल, साहित्य, कला, चित्रकारिता, फोटोग्राफी, विदेशी भाषाको अध्ययन, समाजसेवा, यात्रा, लेखपढ गर्नु, आदि अनेक प्रकारका विशेष रुचिहरू छन्। प्रत्येक व्यक्तिले आआफ्नो प्रकृति र शक्तिबमोजिम कुनै विशेष रुचिका साधन जुटाउन सक्दछ। रुचि र सोखहरूमा रहने गर्नाले जीवन बोझिलो लाग्दैन भने तनाव हटाउने एउटा साधन प्राप्त हुन्छ। तर, ती सोख र रुचिहरू आत्मपतन गर्ने खालका भने हुनुहुँदैन।

परमेश्वरमाथिको जिउँदोजाग्दो निष्ठा, पूर्ण विश्वास र श्रद्धा जीवनलाई सुमधुर बनाउने अमोघ साधन हुन्। पूजा, भजन, कीर्तन, सद्ग्रन्थावलोकन, सत्सङ्गविहार त्यस्ता दिव्य साधन हुन्, जसका कारण मनुष्यको जीवन माथि उठ्दछ र क्षुद्र सांसारिकतादेखि मुक्त भएर मानसिक शान्तिलाई प्राप्त गर्दछ। ईश्वर तपाईंको जीवनको केन्द्र हो। उससित निरन्तर जोडिने, आफ्नो सम्बन्ध बनाइरहने र आत्मचिन्तन गर्नाले गहिराइ उपलब्ध हुन्छ।



आफूलाई तौलिनुस् र व्यावहारिकता सिक्नुस्। घर, गाउँ, चोक, सहर, सबैतिर यस्तो व्यक्तिको स्वागत हुन्छ, जो अर्काको दृष्टिकोणलाई बुझ्ने गरी प्रस्तुत हुन्छ। हठी, उत्तेजित हुनेवाला, दम्भी, कुटिल र अहम्वादीको सबैतिर तिरस्कार हुन्छ।

कृतज्ञ बन्नुस्, अर्थात् जुन व्यक्तिले तपाईंका लागि बलिदान गर्दछ, सदा सहायक एवम् हितेच्छुक छ, ती मित्र, हितैषी, शुभाभिलाषिहरूप्रति कृतज्ञता स्वीकार गर्दै हिँड्नुस्। सबैभन्दा धेरै कृतज्ञ परमेश्वरप्रति रहनुस्, किनकि उनकै अनुकम्पाका लागि तपाईं कहिल्यै पनि उऋण हुन सक्नुहुन्न। जुन अवसरहरूका कारण तपाईं यति समुन्नत हुनुभएको छ, तीप्रति, तिनलाई ल्याउने व्यक्तिप्रति कृतज्ञ बन्नुस्। तपाईंलाई भगवान्ले काम गर्ने र प्रसन्न रहने शक्ति प्रदान गर्नुभएको छ, अतः उहाँप्रति आफ्नो कर्तव्यनिर्वाह गर्दै अघि बढ्नुस्।

आफ्नो स्वभाव र मनःस्थितिप्रति नियन्त्रण राख्नुस्। यसको तपाईंको आन्तरिक जीवन र सुख–आनन्दको सम्बन्धसित नजिकको सम्बन्ध छ। मधुर–प्रसन्न स्वभावको व्यक्ति जीवनका विकटस्थितिहरूमा पनि प्रसन्नचित्त रहन्छ। मुस्कुराहट उसको मानसिक संस्थानको एउटा अंश हुन पुग्दछ।

मनः शान्ति, उल्लास र सद्भावको मनःस्थितिलाई विकसित गर्नुस्। जुन मस्तिष्कमा शान्तिपूर्वक उल्लसित मुद्रामा काम गर्ने स्वभाव छ, त्यो विषम परिस्थितिमा पनि आनन्दित रहन सक्दछ।

जीवनमा उदारता निकै सुखमय मनःस्थिति हो। यसको विरोधी तत्त्व अर्थात् सङ्कुचितता मनुष्यलाई दबाउने, सीमित गर्ने र अहम्वादी बनाउने दुर्गुण हो।

जुन सुख हामीलाई अरुलाई दिँदाखेरि प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई कुनै भुक्तभोगीले नै महसुस गर्न सक्छ। दिँदाखेरि मन उदार बन्दछ र मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक, आध्यात्मिक सबै प्रकारका शक्तिहरूको विकास हुन्छ। यो दान रूपैँया पैसा, श्रम, सहयोग, प्रेम, आदि अनेक प्रकारको हुन सक्दछ। यदि तपाईंसित दान दिनका लागि धन छैन भने श्रम दान गरिदिनुस्। श्रम दान अर्थात् आफ्नो मन, शरीर, वचन, कर्म कुनै पनि प्रकारको श्रमद्वारा अरुको सहायता गर्नुस्। यो उदारताले तपाईंका रहस्यमय शक्तिहरूको विकास हुन्छ। उदारता मनुष्यको बडप्पनको चिह्न हो।

जीवनमा सदुद्देश्यले काम गर्दै जानुस्। यदि तपाईंको उद्देश्य पवित्र छ भने

वितेका स्मृतिहरूमध्ये हामीले मीठाभन्दा धेरै तीता प्रसङ्ग सम्झने गर्दछौँ। स्मृतिका अतुल भण्डारमा अनेक दुःखपूर्ण अनुभूतिहरू गुप्तमनमा सङ्गृहीत रहन्छन्। धेरै मानसिक अनैतिक वासनासम्बन्धी प्रारम्भिक जीवनका मूर्खताहरू, अनजानमा गरिएका पाप, दोष, दुर्व्यवहार, अर्काको अहित, ईर्ष्या, मनमुटावहरू अन्तःकरणमा स्मृतिका चट्टानमुनि दबेर बस्दछन्।

अनेक दूषित वासनाहरूलाई हामीले बलपूर्वक दबाउनुपर्दछ, समाजका बन्धनको ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। अतीतको दबेको पीडा, कष्ट, दुःखद प्रसङ्ग, गल्तीहरू जति बिर्सन खोज्यो, उति श्रेष्ठ हुन्छन्। मानसिक स्वास्थ्यका लागि तिनलाई चिहानमा गाडिदिनु नै स्वास्थ्यप्रद हुन्छ।

तपाईंको मन यदि यिनै गल्तीहरूमा रह्यो भने यी भूल, वेदना परिवर्तित, सङ्क्षिप्त, सम्मिश्रित र रूपान्तरित भएर तपाईंको वर्तमान सुमधुर जीवनलाई नमिठो बनाइदिन्छन्। तपाईंको वर्तमान त्यो कालो छायामा छिन्नभिन्न हुन्छ र वर्तमानको फूलबारी सुक्न पुग्छ।

अतीतका दुःखलाई सम्झने व्यक्तिको मनमा एउटा लुकेको भय, शङ्का, वेदना सधैँ कायम रहन्छ। यस्तो व्यक्ति मिथ्या भय, ईर्ष्या, क्रोध, वासना र शत्रुताका जटिल मानसिक ग्रन्थिहरूले पीडित हुन पुग्दछ ।

मस्तिष्कको उन्नति, स्वास्थ्य, ताजगी र उर्वराशक्तिलाई कायम राख्नका लागि तपाईंले मङ्गलमय समुन्नत भविष्यको आशा राख्नु आवश्यक छ। उत्तम भविष्यमाथि मनलाई केन्द्रित गर्नाले नवप्रकाश, नवस्फूर्ति, नयाँनयाँ कल्पनाहरू जागृत हुन्छन्। मनुष्यको कार्यशक्तिमा अभूतपूर्व उन्नति हुन्छ। आशाका सुनौला प्रदेशको स्पर्श प्राप्त गरेर मनुष्य द्रुतगतिले अग्रसर हुन्छ।

'भविष्य उत्तम छ। अगाडि हाम्रो सुख एवम् समृद्धिको समय आउँदै छ। हाम्रो आनन्दका दिन अब आइपुगेका छन्, दुःख, क्लेश, परस्पर विरोधी इच्छा, प्रतिकूलता समाप्त भएका छन्, अब त चारैतिर आनन्द मात्रै छ। हाम्रा अगाडि यश, प्रतिष्ठा एवम् प्रेमको सुरम्य प्रदेश उघारिएको छ। आनन्द नै हाम्रो साँचो स्वरूप हो। हाम्रो भविष्य नै चतुर्दिक् उन्नतिका लागि सानले आइपुगेको छ'—मनलाई यस्ता खालका स्वास्थ्यदायक भावनाहरूमा

डुबाइरहनु उन्नतिका लागि निकै उपयोगी छ। यस्तो सङ्केत निरन्तर दिनाले हामी आफ्नो शक्ति एवम् सामर्थ्य वृद्धि गर्न सक्छौँ।

हामीले जति हाम्रो शक्तिसित माग्छौँ, त्योभन्दा धेरै प्राप्त हुन्छ। आशामा जति यथार्थ र आत्मविश्वास हुन्छ, त्यो त्यति नै उच्च हुँदै जान्छ। अन्तमा यो आशावादीता नै हाम्रो स्वभावको एउटा अङ्ग बन्न पुग्दछ।

भविष्यका शुभ आशाहरूमा यस्तो जादुपूर्ण सन्देश लुकेको छ, जुनले हाम्रो मनमा शरीरका अङ्गमा, अणुअणुमा र रगतमा स्फूर्ति एवम् नवशक्ति भरिदिन्छ। हाम्रो मुखमण्डल पौरुष एवम् ईश्वरीय तेजले देदीप्यमान हुन पुग्दछ।

त्यो व्यक्ति धन्य छ, जो आफ्नो पुरानो अनुभवका बलमा विवेकबुद्धि एवम् आत्मशक्तिलाई देखेर आफ्नो भविष्यको कल्पना गर्दछ। भविष्यको आशा अवश्य गर्नुस्, तर सावधान! यस्ता अग्लाअग्ला असम्भव कल्पनाहरूमा नडुब्नुस्, जो कहिल्यै पूर्ण हुन सक्दैनन्, अथवा जहाँसम्म तपाईंको शक्तिले नभेटोस् । आफ्नो वर्ग, स्तर र योग्यताअनुसार तपाईंले भविष्यलाई उज्ज्वलतम बनाउने शुभ भावना राख्नुस्।

हाम्रो आशा, सुख र आनन्दलाई कसैले पनि हरण गर्न सक्दैन। भविष्यमा उन्नति गर्ने भावना, प्रसन्न रहने भावना, धेरैभन्दा धेरै परिश्रम गरेर समुन्नत हुने भावना—यी मनुष्यलाई माथि उठाउने जिउँदाजाग्दा शक्तिहरू हुन्।

प्रसादे सर्वदुःखानां ह्यानिरस्योपजायते।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते॥

(गीता २।६५)

'चित्त परम प्रसन्न भएपछि सबै दुःखको नाश हुन्छ, तथा अखण्ड प्रसन्नतायुक्त चित्तको अवस्था कायम रहनाले बुद्धि सुस्थिर हुन पुग्छ।)



यी चिन्ताहरू

मानव–बुद्धिको विकारग्रस्त, कुण्ठित, विषादमयरूपले उत्पन्न फोहरको नाम 'चिन्ता' हो। यो मस्तिष्कको त्यस्तो अवस्था हो, जतिबेला मानिसले आफ्नो प्राप्ति र उन्नतिका ठाउँमा भय, ईर्ष्या, शक्तिहीनता, परिस्थितिको विषमता र दैन्यको अनुभव गर्दछ। चिन्ता कुनै पनि हालतमा मनुष्यका कमजोरी र परिस्थितिसित सङ्घर्ष गर्न नसक्नुको प्रमाण हो।

चिन्ताहरू अनेक रूप र प्रकारका हुन्छन्। मुख्यतः हामीले तिनलाई निम्न विभागमा विभाजन गर्न सक्छौँ—१) शारीरिक चिन्ता, २) सांसारिक चिन्ता र ३) धार्मिक चिन्ताहरू। ठोसरूपले के भन्न सकिन्छ भने सांसारिक चिन्ताहरूले सबैभन्दा धेरै मानिसलाई सताउँछन्। तिनकै कारण शारीरिक तथा धार्मिक चिन्ताहरूको उत्पत्ति हुन्छ। सर्वप्रथम तीमाथि विचार गरौँ।

सांसारिक चिन्ताहरू

यस चिन्ताभित्र सानासाना कुरा सम्मिलित छन्। सर्वप्रथम आर्थिक चिन्ताहरू पर्दछन्। आजको जीवनमा दुईटा कुरा महत्त्वपूर्ण देखिएका छन्: पैसा र इन्द्रिय। अधिकांश व्यक्तिको समस्या भोगसित सम्बन्धित छ। भोगको अर्थ विस्तृत वासनाजन्य सुखसित छ। यसभित्र कामवासना, स्पर्श, गन्ध, सुन्दर दृश्य हेर्ने लालसा एवम् विभिन्न स्वादिष्ट पदार्थको उपयोग समावेश छ।

मानिस वास्तवमा एउटा जनावर नै हो। त्यसर्थ, साधारण स्तरमा बाँच्न चाहने तल्लो कोटिका मानिसलाई इन्द्रियसुख चाहिन्छ। हामीले कुन स्त्रीसित विवाह गर्दा राम्रो हुन्छ? फलानाकी छोरी कति राम्री! फलानो नायिकाले कस्तो राम्रो शृङ्गार गरेकी! फलानाकी श्रीमती सामाजिक आचारविचारमा कति निपुण छे! यसप्रकार, चिन्ताग्रस्त व्यक्तिहरूसित हामीले दुईटा कुरा गर्नु छ—वासनाको सुख क्षणिक छ। यो टाढाबाट आकर्षक तर नजिक आएपछि अँध्यारो, निन्दनीय, अनर्थकारी तथा डरलाग्दा रोगहरूको सिर्जना गर्ने राक्षस हो।

वासनाजन्य चिन्ताहरूदेखि सावधान! के तिमी विभिन्न किसिमका गुप्त रोगहरूबाट बच्न चाहन्छौ? के तिमी समाजमा उच्च पद र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्न चाहन्छौ? के तिमीले भावी पिँढीको मनमा आफ्ना बारेमा राम्रो छाप छोड्न चाहन्छौ? यहि चाहन्छौ भने वासनाका चिन्ताहरूलाई त्याग्नुपर्दछ। कुनै पनि अभिनेत्री तिम्रो पवित्र आदर्शभन्दा सानै छे, प्रत्येक छिमेकीका पत्नी तिम्रालागि पूज्य छन्। तिमीभन्दा साना बालिकाहरू तिम्रो उचित मार्गदर्शनको आशामा छन्। के तिमी तिनलाई मार्गदर्शन गर्न सक्दैनौ?

वासनाजन्य चिन्ताहरू तिम्रो निर्बलताका द्योतक हुन्। तिमीले आफ्नो वासनामाथि विजय पाउनु छ। अश्लील चलचित्रहरू नहेर। अर्काका स्त्रीमाथि वासनालोलुप दृष्टि कहिल्यै नराख। अश्लील चित्र, नराम्रा गीत र खराब सङ्गत छोड, तिमी यी अनर्थकारी चिन्ताहरूबाट मुक्त हुन्छौ।

यदि तिमीले वासनाको तुच्छतालाई गहिरोसित बुझ्न सक्यौ भने विभिन्न शक्तिहरूको नोक्सानीलाई रोक्न सक्छौ। रातिमा सुत्नुभन्दा अगाडि मनलाई पवित्र सङ्कल्पहरूले भरिपूर्ण बनाउनु, कुसङ्गतिबाट बच्नु र सद्ग्रन्थहरूको प्रेरणा प्राप्त गर्नु वासनामुक्तिको उपाय हो।

आर्थिक चिन्ताहरू

आर्थिक चिन्ता आजको मानिसको ठूलो चुनौती हो। हरेक व्यक्तिले 'धेरै पैसा चाहियो' भनेर चिच्चाइरहेको छ। जोकसैलाई सोध्नुस्, उसैले आफ्नो गरिबी प्रदर्शन गर्दछ। चाहिएजति पैसा हुने धनीमानी व्यक्ति पनि आर्थिक चिन्ताहरूमा डुबेको छ।

आर्थिक चिन्ताहरूको उत्पत्तिका प्रमुख कारण यसप्रकार छन्:

(१) कृत्रिम आवश्यकताहरूको अभिवृद्धि।

(२) आफूलाई अरुसमक्ष बढाइचढाइ गरेर प्रस्तुत गर्नु।

(३) सोखका वस्तुहरू, जस्तैः राम्रा वस्त्र, भव्य घर, महँगो भोजन, मेवामिष्ठान्न, भौतिक वस्तुको उपयोग।

(४) दुर्व्यसनीक र वेश्यागमन, गुप्तरोग तथा मुद्दामामिला।

(५) समाजमा अरुलाई धेरै दिनु तथा लिनु, विवाह आदि पर्वमा चाहिँदा नचाहिँदा आडम्बर र व्यय।

(६) धेरै सन्तानको उत्पादन तथा तिनका आवश्यकताका साधन जुटाउनुमा कठिनाइ।

(७) अरुलाई खुसी राख्ने प्रयासमा व्यय।

माथिका प्रत्येक कारणमाथि विचार गरेर हेर्नुस्, आखिर तपाईं किन चिन्तित हुनुहुन्छ? व्यर्थको देखावटी र सोख छोडिदिनुस्। आफ्नो वास्तविक अवस्था मानिसका अगाडि आउन दिनुस्। थोरै समय मात्रको त्यो आनन्दमा के राखेको छ, जसले तपाईंलाई सधैँ ऋणको बोझले थिचिदिन्छ? त्यो रतिसुखमा के आनन्द छ, जसका कारण यति धेरै बच्चा जन्मिऊन् कि जसको विवाह, शिक्षा र रोजगारीकै लागि तपाईंलाई मरिमेट्न परोस्? व्यर्थका आवश्यकताहरूक त्यस्ता जञ्जीर हुन्, जसले तपाईंलाई अर्काका अगाडि हात फैलाउन बाध्य पार्दछन्। एउटा बिँडी र सलाइका लागि तपाईं अर्काका अगाडि हात फैलाउँदा लाज मान्नुहुन्न, कस्तो दुर्भाग्य! चाट, पकौडी, सिनेमा, मिठाइ अथवा तासजुवाका लागि अरुसँग अनुरोध गर्नुहुन्छ।

गरिबी खराब होइन। यदि तपाईं गरिब नै हुनुहुन्छ भने त्यसरी नै समाजका अगाडि रहनुस्। तपाईंको गुण, तपाईंको शिक्षा, उच्च संस्कार, व्यवहार, अनुहारको प्रसन्नता र सज्जनतापूर्ण व्यवहारले नै तपाईंलाई समाजमा उच्च पद प्रदान गर्दछ। सज्जन व्यक्ति गरिब भएर पनि प्रतिष्ठाको अधिकारी हुन्छ।

मितव्ययीता एक कला हो। यसमा पारङ्गत भएर तपाईं आर्थिक चिन्ताहरूबाट मुक्त रहन सक्नुहुन्छ। कमाइलाई हेर्नुस् र त्यसैअनुसार खर्चलाई घटाउँदै बढाउँदै गर्दै जानुस्। जुन दिन तपाईंले केही पनि कमाउनुहुन्न, त्यसदिन भोकै बस्नु ऋण काढेर चिन्तित हुनुभन्दा श्रेयस्कर छ।

सामाजिक चिन्ताहरू

सामाजिक आचार-व्यवहारमा विभिन्न प्रकारका चिन्ताहरूले तपाईंलाई व्यग्र बनाउँछन्। तपाईंले आफ्ना हाकिमलाई खुसी राख्न चाहनुहुन्छ। कतै उनी नरिसाऊन् भनेर डराउनुहुन्छ। यदि तपाईं दोकानदार हुनुहुन्छ भने ग्राहक रिसाउँछन् कि भनेर डराउनुहुन्छ। यदि शिक्षक हुनुहुन्छ भने विद्यार्थीहरूसित, वकिल भए आफ्ना ग्राहकहरूसित र उपदेशक हुनुहुन्छ भने श्रोताहरूसित

डराउनुहुन्छ। यी चिन्ता त्यतिखेर मात्रै दूर हुन सक्छन्, जब तपाईंले मनोविज्ञानको अध्ययन गरेर मनुष्यका गुप्त रहस्यको ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ। स्त्री, पुरुष, ग्राहक, श्रोता, बालबच्चा, बुढाबुढी र हाकिमहरूको मनमा रहने 'अहम्' लाई बुझ्नुस्। मानिस त्यतिबेला तपाईंसित क्रुद्ध हुन्छन्, जतिबेला तपाईंले तिनका 'अहम्' माथि आघात पुऱ्याउनुहुन्छ। 'अहम्' लाई उकासेर अथवा फैलाएर प्रत्येक व्यक्ति प्रसन्न हुन सक्छ। तपाईंको सामाजिक व्यवहार सरस—स्निग्ध हुन सक्छ।

प्रत्येक व्यक्ति एक बन्द पुस्तकजस्तै हो। त्यसमा नाना अनुभूतिहरू, स्वाभाविक कमजोरीहरू, दलित कामना भरिएर बसेका छन्। उसले कुनै कुरामा रुचि राख्छ, कुनैमा राख्दैन। यिनको मनोवैज्ञानिक अध्ययनले हामीलाई यस किसिमका चिन्ताहरूबाट मुक्ति प्रदान गर्न सक्दछ।

मानसिक चिन्ताहरू

यिनको जन्म अति भावुकता अथवा अति विचारशीलताबाट हुन्छ। कति मान्छे यति कोमल हुन्छन् कि अलिकति पनि मानसिक चोट सहन सक्दैनन्, टीकाटिप्पणी, मजाक, आलोचना अथवा आफ्नो विषयमा अप्रिय कुरा सुन्दा आवेशले भरिन्छन्। कसैले निराशाको तानाबाना रातदिन बुनिरहन्छन्। कतै असफलता आउँछ कि भनेर त्यसकै लागि चिन्तित हुने गर्दछन्। भविष्यमा के हुन्छ? हाम्रो जागिर रहन्छ कि रहँदैन? केटाकेटीको शिक्षादीक्षा कसरी चल्छ? छोरीहरूको विवाह कसरी हुन्छ? बजारमा महँगी छ, पेट कसरी पाल्ने? यस्ता किसिमका चिन्ताहरूमा फँसिरहने व्यक्तिले बुझ्नुपर्दछ कि भगवान्का हात यति विशाल छ कि उनले ती सबै काम पूरा गर्नका लागि उपयुक्त बाटो अवश्य निकाल्छन्। हामीले अशक्तता, निराशा, कमजोरीको अनुभव गर्नुहुँदैन, भविष्य उज्ज्वल छ। हाम्रा शक्तिहरू पनि त्यतिन्जेलसम्ममा यति बढेर जानेछन् कि हामीले बढ्ने सबै उत्तरदायित्व पूरा गर्न सक्नेछौँ। यदि हाम्रा उत्तरदायित्वहरू बढेका छन् भने हाम्रा शक्ति, योजना, सञ्चित धनराशि, समाजमा सम्मान र हाम्रा सम्बन्धहरू पनि त उत्तरोत्तर विकसित भइरहेका छन्। हाम्रा मानसिक र बौद्धिक समस्याहरू पनि त निरन्तर बढ्दै छन्। हाम्रा मित्र, सँगीसम्बन्धी पनि त हाम्रो सहायताका लागि तयार छन्। अतः चिन्ता गर्नुपर्ने कुनै कारण छैन। चिन्ता किन गर्ने?

आगामी समय हाम्रालागि अत्यन्त उज्ज्वल हुनेछ। हाम्रा बालबच्चा ठूला भएर हाम्रो भार वहन गर्ने स्थितिमा पुग्नेछन्। मनमा चिन्ता गर्नु भनेको भुसभित्र आगो लुकाएर राख्नुजस्तै मूर्खतापूर्ण कार्य हो। चिन्ताले तपाईंको स्वास्थ्यलाई दग्ध गरिदिन्छ। तपाईंको धेरै हिस्सा बाँचेर होइन, बरु चिन्ताको महान् अनर्थकारी प्रलयकारी दुर्वह कराल अग्निमा भस्मीभूत भएर जान्छ।

आफ्नो विषयमा धेरै चिन्तन गरेर मात्रै हामीले आफ्ना समस्या हल गर्न सक्दैनौँ। उल्टै कठिनाइहरूबाट सङ्घर्ष गर्ने गुप्त इच्छाशक्ति ह्रास गर्दछौँ। आउने कठिनाइहरूका विषयमा चिन्ता गरी बँचेखुचेका शक्ति पनि क्षय गर्नुभन्दा युक्तिसङ्गत के छ भने तीमाथि स्थिरबुद्धिले शान्तचित्त भएर तिनलाई हटाउने उपायमाथि विचार गरियोस्।

चिन्ता नगर्नुस्, शितल हृदयले प्रत्येक समस्यामाथि सोच्नुस्, विचार गर्नुस्। समस्याको हल गर्ने कुनै उपाय निकाल्नुस्। श्रम गर्नुस्। चिन्ताबाट के पाउनुहुन्छ? यदि तपाईं आफैँले सोच्न सक्नुहुन्न भने मित्रहरूसित, पत्नीसित, अध्यापकसित अथवा कुनै विशेषज्ञसित सल्लाह गर्नुस्। अरुलाई आफ्नो समस्या सुल्झाउने अवसर प्रदान गर्नुस्।

कुनै पनि यस्तो विषम परिस्थिति छैन, जसको समाधान गर्न नसकियोस्। अलिकति पनि विचारशीलताका कारण केही न केही यस्तो उपाय अवश्य निस्कन्छ, जसले परिस्थितिको रक्षा गर्न सकोस्।

शारीरिक चिन्ताहरू

शारीरिक चिन्ताहरूमा क्रमशः हुँदै गरेको कमजोरी तथा आउँदो वृद्धावस्था प्रमुख छन्। कतिपय व्यक्ति आफ्नो शारीरिक निर्बलतालाई बढाइचढाइ गर्न अभ्यस्त हुन्छन्। यो एक प्रकारको संदिग्ध स्वभाव हो।

साधारण व्यायाम, संयमित जीवन, जिब्रोमाथि नियन्त्रण तथा आहारविहारमा सचेत रहनाले अनेक किसिमका चिन्ताहरू दूर हुन सक्छन्। शङ्का गर्ने बानी अनर्थकारी छ। तपाईंको जीवन एक सय वर्षसम्म बलियोसित चल्नका लागि बनाइएको छ। यसमाथि अत्याचार नगर्ने हो भने यो मजासित आफैँ चल्दै जान्छ। मिथ्या भय त्यागिदिनुस्। साधारण रोगव्याधिसित युद्ध गर्ने प्रचुर सामर्थ्य तपाईंमा विद्यमान छ। व्यर्थको भयले शरीर कमजोर हुन्छ।

चिन्तालाई जन्माउने तपाईं स्वयम् नै हो। यो तपाईंको विचारको आदत मात्रै हो। बाह्य वातावरणसित चिन्ताको कुनै सम्बन्ध छैन। चिन्ता गरेर वातावरणलाई बदल्न सकिँदैन।

यदि शारीरिक चिन्ता हो भने केही क्रियात्मक कार्य गर्नुस्। टहलिनुस्, कसरत गर्नुस्, शुद्ध वायुमा रहने गर्नुस् अथवा विश्राम गर्नुस्, तर व्यर्थ चिन्ताले केही हुनुहुँदैन। योजना बनाएर चिन्ताको कारणलाई टाढा हटाउनु नै त्यसबाट मुक्तिको उपाय हो।

धार्मिक चिन्ताहरू

ईश्वर के हो? आत्मा र ईश्वरको सम्बन्ध के छ? मृत्युपछि के हुन्छ? यी प्रश्न निकै महत्त्वपूर्ण छन्। यिनका कारण मनमा सत्प्रकाशको उदय हुन्छ। तर, यदि तपाईंले यिनको उत्तर जान्नुहुन्न र कसैले तपाईंलाई सन्तुष्ट गर्न सक्दैन भने पनि कुनै चिन्ता नगर्नुस्। जतिजति तपाईंको ज्ञान बढ्छ, तपाईं स्वयम्ले यसको उपयोगिता र अर्थ थाहा पाउँदै जानुहुन्छ। प्रतिदिन हामी धार्मिक समस्याका विषयमा पनि केही न केही ग्रहण गर्दछौँ। अतः समयभन्दा पहिले नै यी चिन्ताहरूबाट पनि चिन्तित हुनुहुँदैन। यदि हामीले अनुभवबाट लाभ उठाउँछौँ भने प्रायः सबै प्रकारका चिन्ताहरूबाट मुक्त हुन सक्दछौँ।

चिन्तामाथि विजय प्राप्त गर्ने सुनौलो नियम

हर्बर्ट विश्वविद्यालयका मनोविज्ञान विषयका प्राध्यापक विलियम जेम्सले भनेका छन्, 'चिन्तामाथि विजय प्राप्त गर्ने सर्वोत्तम उपाय धार्मिक विश्वास हो।'

वास्तवमा आनन्दकन्द परम प्रभु परमात्माको भक्ति, उनको भजनकीर्तन, प्रेमपूर्वक उनको गुणगान, सत्सङ्ग इत्यादि सत्कर्ममा लीन हुनु सांसारिक चिन्ताहरूबाट मुक्तिको सर्वोत्तम उपाय हो। भक्ति नै आनन्दको त्यो बाटो हो, जुन स्थायी एवम् व्यापक सुखशान्ति प्रदान गर्ने उपाय हो। भक्तले संसारलाई ईश्वरमय देख्दछ। जुन मान्छेले संसारलाई मैत्रीभावले हेर्दछ, संसारलाई प्रेमरूप देख्दछ, त्यस मनुष्यमाथि ईश्वरले पनि प्रेमको वर्षा गर्दछ। प्रसन्नता, धैर्य, आशा, प्रशान्ति, श्रद्धा, प्रेम र आनन्द—मनुष्यको यी लक्षणहरूले युक्त नैसर्गिक स्वभाव हुनुपर्दछ।

मनुष्यको सारा दुःखको कारण यो हो कि ऊ ईश्वरीय आदेशहरूभन्दा उल्टो हिँड्न मन पराउँछ। जगत्का मिथ्या वस्तुहरूप्रतिको व्यर्थ मायामोहमा लिप्त हुनाले ईश्वरीय प्रेम र आनन्दको यो बाटो अवरुद्ध हुन पुग्दछ। दैवी प्रसन्नता तथा आनन्दको यस स्रोतलाई खोल्नाले नै उसलाई शान्ति प्राप्त हुन्छ। पापग्रसित मनुष्यहरूलाई यो संसार अन्धकारमय र नैराश्यले परिपूर्ण प्रतीत हुन्छ। जहाँ मनोविकार एवम् स्वार्थपरता हुन्छ, त्यहीँ मानसिक नर्क छ। जहाँ पवित्रता र प्रेम छ, त्यहीँ मोक्ष हुन्छ। तपाईं ईश्वरीय अंश हुनुहुन्छ, सतत आनन्दमय हुनुहुन्छ। शक्ति भगवतीको आनन्दमयी वाणीमा: **आनन्दाद्धेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। आनन्देन जातानि जीवन्ति।**

आनन्दबाटै सबै प्राणी जन्मन्छन् र उत्पन्न भएर आनन्दद्वारा नै बाँचिरहेका छन्। हाम्रो आत्माको स्वरूप आनन्द नै हो। अनि फेरि शोक, चिन्ता र निराशामा डुब्ने आवश्यकता किन? यदि हामीले पारमार्थिक दृष्टि प्राप्त गर्न सक्यौँ भने आफ्नो गन्तव्य धाम आनन्दलाई प्राप्त गर्न सक्दछौँ। भक्ति नै आनन्द प्राप्तिको राजमार्ग हो।

ईसा महान्ले भन्ने गर्दथे, धर्मका केवल दुईटा मात्रै स्वरूप छन्, १. ईश्वरलाई सम्पूर्ण हृदयले प्रेम गर्नु तथा २. आफ्ना छिमेकीप्रति आत्मभाव राख्नु। यी दुवै तत्त्व निकै महत्त्वका छन्।

चिन्ताको समयमा तपाईंले प्रार्थना गर्नुस्। परमपिता परमेश्वरको काखमा, शान्ति र प्रेमको समुद्रमा आफूले आफैँलाई अनुभव गर्नुस्। जसमाथि परमेश्वरको कृपा छ, जसमा परमेश्वरप्रति श्रद्धा छ, उसलाई चिन्ताले दुःखी बनाउन सक्दैन।



एक्लै हिँड

महात्मा कन्फ्युसियसले भनेका छन्, 'महान् व्यक्तिले जे खोजेका छन्, त्यो तिनलाई आफैँभित्र प्राप्त हुन्छ, जबकि कमजोरले भने अर्काको मुख ताक्ने गर्दछन्।' जीवनको आदेश छ,'मनुष्यका दुई शिक्षाहरू हुने गर्दछन्। प्रथम त्यो, जो उसले आफ्ना गुरुजन तथा संसारबाट प्राप्त गर्दछ, अर्को त्यो, जो स्वयम् एक्लै हिँड्दै जाँदा आफ्नै अनुभवहरूका माध्यमले सञ्चित गर्दछ।'

चाहे व्यापार होस् अथवा खेल, कानुन, प्रेम अथवा महत्त्वका लागि उद्योग, तपाईंले के कुरा बुझ्नुपर्दछ भने ती सबै आफ्नै बल, बुद्धि एवम् उद्योगद्वारा नै आर्जन गर्न सकिन्छ। संसारको सर्वोत्तम शिक्षा त्यो हो, जो मनुष्यले आफैँले सतत संसार एवम् समाजमै सङ्घर्षद्वारा प्राप्त गर्दछ। आत्मनिर्भरलाई नै सबैतिर पुजिन्छ। एक जना विद्वानले लेखेका छन्:'हे नौजवान! याद राख, जुन दिन तिमीलाई आफ्ना हात, खुट्टा र भावनामाथि विश्वास हुन थाल्छ, त्यसै दिन तिम्रो अन्तरात्माले भन्छः बाधाहरूलाई कुल्चिएर तँ एक्लै हिँड्, एक्लै। सफलताको शितल आँचल तेरो निधारको पसिना पुछ्नका लागि दूर हावामा फहराइरहेको छ।'

जुन मानिसहरूमाथि तिमीले आशाको विशाल महल बनाएर राखेका छौ, ती सबै कल्पनाको आकाशमा विहार गर्ने खालका अस्थिर, सारहीन र खोक्रा छन्। आफ्नो आशालाई अरुसित मिलाउनु भनेको आफ्नै मौलिकताको ह्रास गर्नु र आफ्नो साहसलाई पङ्गु बनाउनु हो। जुन व्यक्तिले अर्काको सहयोगमा जीवन—यात्रा गर्दछ, छिटै एक्लो हुन पुग्दछ। एक्लो भएपछि मात्र उसलाई आफ्नो मूर्खताको ज्ञान हुन्छ।

तपाईंको शक्ति र सुख तपाईंमै छ

जसले आफ्नो सुख र प्रसन्नता अरुबाट चाहन्छ, उनीहरूकै सुखमा सुखी, उनीहरूको रिसमा अस्तव्यस्त हुन्छ, ऊ जीवनभर अर्काको गुलामीमै फँसिरहन्छ। अर्काको आदेशमा हर्ष, प्रसन्नता, घृणा, क्रोध, उद्वेगको अनुभव गर्ने व्यक्ति त्यस्तो बच्चाजस्तो हुन्छ, जो अर्काको काखबाट झर्नै चाहँदैन।

मनुष्यको सुख, साहस, उत्साह, प्रफुल्लताको केन्द्र कुनै बाहिरी सत्तामा छैन। बाहिरी वस्तुहरूतिर निरन्तर दौडनु र तिनीहरूबाट कुनै प्रकारको सहायता या प्रेरणाको आशा राख्नु मृगमरीचिका मात्र हो। सोच्नुस्, आज जुन मानिसको प्रसन्नताका आधारमा तपाईंले भावी जीवनको सुखस्वप्न निर्माण गरिरहनुभएको छ, यदि ऊ भोलि तपाईंसित टाढियो, अचानक अवरुद्ध भयो भने तपाईंको सुख कहाँ जान्छ? अरुलाई आफ्नो जीवनको सञ्चालक बनाइदिनु भनेको आफ्नो डुँगालाई एक यस्तो प्रवाहमा हालिदिनु हो, जसको अन्तको कुनै ज्ञान तपाईंलाई छैन।

एक्लै हिंड्नुपर्छ

संसारमा दुई व्यक्ति एउटै रुचि, एउटै स्वभाव र उस्तै दृष्टिकोण या विचारधारा भएका कहिल्यै पनि भएका छैनन्। जति मस्तिष्क, त्यति नै तिनका सोच्ने विचार गर्ने तरिका, रहने पद्धति, पोशाक लगाउने ढङ्ग हुने गर्दछन्। भोजन सबैका भिन्नभिन्न छन्। एउटाले सादा र सरल खाने कुरामा, सुख्खा रोटीमा स्वाद लिन्छ भने अर्कोले मसला खुर्सानीले परिपूर्ण नाना शृङ्गारिक उत्तेजक भोजन मन पराउँछ। एउटाले चिसो पानी पिएर आन्तरिक शान्तिको अनुभूति गर्दछ भने अर्कोले बरफले युक्त सोडा, लेमन, सर्बत, चिसोपन अथवा मद्यपान चाहन्छ। एउटा छ घण्टा सुतेर नयाँ जीवन ग्रहण गर्दछ भने अर्कोले दस घण्टासम्म पलङ तताउँछ। सङ्क्षेपमा, संसार विभिन्न तत्त्व, मन्तव्य तथा जीवनदर्शन भएका व्यक्तिसमूहमा विनिर्मित छ। अनि फेरि, कसरी तपाइँले आफ्नो योग्यता, अभिरुचि अथवा साम्य विचारधाराको व्यक्ति पाउने आशा गर्नुहुन्छ? होइन, कदापि होइन। तपाईंलाई तपाईंजस्तै व्यक्ति कहिल्यै पनि प्राप्त हुँदैन। तपाईंलाई जीवनपथमा एक्लै अग्रसर हुनु छ। कोही पनि तपाईंसित टाढासम्म जान सक्दैन। एक्लै हिंड्दै अघि बढ्नुस्।

जीवनलाई यात्रा मान्नुस्। यात्रामा एक दुई जना अल्पकालीन साथीसँगी तपाईंलाई प्राप्त भएका छन्। यिनीहरूसित चार दिनका लागि तपाईं बोलचाल गर्नुहुन्छ, हाँसोठट्टा, सङ्घर्ष, छिनाझपटी चल्दछ। साथसाथै केही समयसम्म अघि बढ्नुहुन्छ, तर बिस्तारै तिनको जीवनयात्रा समाप्त हुँदै जान्छ। एकपछि अर्कोले तपाईंलाई छोड्दै जान्छ। तपाईंसित यतिखेर छ,— सात सदस्यको परिवार छ। सातमध्ये छ मात्र बाँकी रहन्छन् अनि फेरि

क्रमशः तपाईं एक्लो रहनुहुन्छ।'ओहो, म एक्लै रहैं, केवल एक्लै'— तपाईंको मन केही समयका लागि अशान्तजस्तै हुन्छ। त्यसमा एउटा नमिठोपन आउँछ। तर, वास्तवमा जीवनको यो एक्लोपन नै मानव जीवनको चरम सत्य हो।

सबैलाई पाएर पनि हामी सबै एक्लै छौँ, नितान्त एक्लै। हामीसित कोही पनि टाढासम्म हिंड्नेवाला छैन। जसलाई हामीले भ्रम–मायावश हामीसितै हिँडिरहेका ठान्दछौँ, वास्तवमा ती हाम्रा अल्पकालीन सहयोगी मात्र हुन्। हाम्रो यस एक्लोपनमा कसैले पनि साथ दिने र सान्त्वना दिनेवाला छैन। हामी एक्लै आयौँ, एक्लै जीवनपर्यन्त हिँडिरह्यौँ, एक्लै निरन्तर अघि बढिरहन्छौँ। हामी आफ्नै दुई खुट्टामा नै हिँड्नु छ, हामीलाई हाम्रै दुई हातको मात्रै सहयोग हुन सक्छ।

सधैँ नयाँनयाँ रूपक बनाएर मानिसले यस एक्लोपनलाई बिर्सने चेष्टा गर्दछ। भिडभाडले भरिएको विशाल सहरमा निवास गर्दछ। सिनेमा, थियटर, दौड, खेल इत्यादि हेर्दछ, आफ्नो परिवार, इष्टमित्रको सङ्ख्या विस्तार गर्दछ, तर त्यस मूर्खले जान्दैन कि यो मायाचक्रद्वारा ऊ स्वयम् नै बन्धनमा फँसिरहेको छ। गेगरबाट स्निग्धताको आशा गर्दछ, बालुवाबाट तेल निकाल्न चाहन्छ, हावामा किल्ला बनाउन चाहन्छ। अर्काको बलमा हिँड्ने, उनीहरूबाट आशा, उत्साह, प्रेरणा अथवा सहायता चाहने यो मायाजाल मृगमरीचिका नभए के हो त?

एक्लोपनबाट भयभीत नहुनुस्

ईश्वरीय ज्योतिपुञ्ज हे मानव! तँ एक्लै हिँड्। भयङ्कर जङ्गल अथवा भिडभाडले युक्त नगर, प्रान्त सबैतिर एक्लै हिँड्। एक्लोपनबाट तँ भयभीत हुनुहुँदैन। महान् व्यक्ति सधैँ एक्लै हिंडेका छन्, र यही एक्लोपनका कारण नै टाढासम्म हिँड्दछन्। एक्ला व्यक्तिहरूले आफ्नै सहाराले नै संसारका महत्तम कार्य सम्पन्न गरेका छन्। उनीहरूलाई एक मात्र आफ्नै प्रेरणा प्राप्त भएको छ। उनीहरू आफ्नै आन्तरिक सुखले सदैव प्रफुल्लित भएका छन्। अरुबाट दुःख मेटाउने आशा उनीहरूले कहिल्यै राखेनन्। निजवृत्तिहरूमा नै उनीहरूले सहारा देखे। आफ्नै खुट्टाका बलमा उनीहरूले सबै यात्रा पूरा गरे। एक्लोपनबाट डराउनुहुँदैन, बरु आफ्नो खुट्टालाई भार वहन गर्न र सङ्घर्ष

गर्नका लागि पुष्ट गर्नु छ। मानव! एक्लै हिँड्, एक्लै आफ्नो यात्रालाई सफल बना।

एक्लोपन जीवनको चरम सत्य हो, तर एक्लोपनबाट डराउनु, आत्तिनु, कर्तव्यपथमा हतोत्साही र निराश हुनु सबैभन्दा ठुलो पाप हो। एक्लोपनबाट नडराउनुस् । एक्लोपन तपाईंको निजी आन्तरिक प्रदेशमा लुकेका महान् शक्तिलाई विकसित गर्ने साधन हो। आफूमाथि आश्रित रहनाले तपाईंले आफ्नो उच्चतम शक्तिलाई खोजेर निकाल्नुहुन्छ। जति तपाईंले आफ्नो शक्तिले काम गर्नुहुन्छ, त्यति नै तिनको अभिवृद्धि र विकास हुन्छ। आफ्ना हात, खुट्टा, मस्तिष्क, शरीर इत्यादिले काम गर्नु, आफ्नै खुट्टाले हिँड्नु नै आफ्ना गुप्त शक्तिहरूलाई खोजेर निकाल्नु हो। अतः एक्लोपनमा निराशाका लागि, कायरताका लागि र संसारबाट भागेर एउटा कुनामा लुक्नका लागि कुनै ठाउँ छैन। एक्लै हुनुहुन्छ, नडराउनुस्। हतोत्साहित नहुनुस्। बरु आफ्नै शक्तिलाई यस मर्यादासम्म विकास गर्नुस् कि अर्काको कामको आवश्यकता नै नपरोस्।

अर्काको आश्रय त्यागेर स्वयम् आफ्ना गुप्त शक्तिहरू जागृत् गर्नका लागि सङ्केत अथवा सुझावको प्रयोग गर्नुस्। प्रतिदिन साँझपख अथवा बिहानीपख शान्तचित्त भएर एकान्तमा आँखा चिम्लिएर दृढतासाथ तलका वाक्यको बारम्बार स्मरण गर्नुस्:

आत्मशक्ति जागृत् गर्नका लागि सङ्केत

'म एक्लो भएर पनि शक्तिशाली छु। मभित्र त्यो शक्ति छ, जसले स्वतन्त्रतापूर्वक कार्य गर्न सक्छ। म अर्काको पिछलग्गु बन्दिनँ। मैले कहिल्यै पनि अर्काको अनुकरण गर्दिनँ। मैले आफ्नो महत्त्व र प्रतिभाको प्रभाव अरुमाथि पार्न सक्छु। मभित्र विशेषता छ, निजी मौलिकता छ। साँचो शक्ति मभित्र विद्यमान छ। मलाई मेरो शक्तिमाथि पूरा विश्वास छ। मैले एक्लै सफलता प्राप्त गर्ने दृढ प्रतिज्ञा गरेको छु। मेरो प्रतिज्ञा दृढ र अटल छ। त्यसलाई भगवान्ले अवश्य पूरा गर्नुहुने छ।'



प्रलोभनका अगाडि नझुक्नुस्

प्रलोभन एक यस्तो आकर्षक मोहचक्र हो, जसको कुनै स्वरूप, आकार, स्थिति, अवस्था निश्चित छैन, तर पनि त्यो अनेकरूपमा मानवमात्रलाई ठग्न, पदच्युत गरेर पथभ्रष्ट गरिदिनका लागि आउँछ। जीवनमा आउने अधिकांश मायावी प्रलोभन यति मनमोहक, लोभलाग्दा र मादक हुन्छन् कि क्षणभरका लागि विवेकशून्य भएर अदूरदर्शी बन्दै हामी विक्षिप्तजस्तै हुन पुग्दछौँ। हाम्रा चिन्तनशील सत्प्रवृत्ति पङ्गु हुन पुग्दछन् भने हामी विषयवासना, आर्थिक लोभ, स्वार्थ र सङ्कुचिततावश प्रलोभनका सिकार बन्न पुग्दछौँ। अन्ततः तिनबाट उत्पन्न हुने हानि, कष्ट, त्रुटि, अपमान तथा अप्रतिष्ठाद्वारा दग्ध भइरहन्छौँ। प्रलोभन जीवनको मृगतृष्णा हो भने बुद्धिको भ्रममोहको मधुर रूप।

लालचका अनेक रूप छन्। कहिलेकाहीँ तपाईंले सोच्नुहुन्छ,' म धनवान् बनूँ, उच्च रहूँ, ममाथि लक्ष्मीको कृपा रहोस्। यो उद्देश्य सिद्धिका लागि तपाईं घुसखोरी, कालोबजारी, ढाँटछल, षड्यन्त्र, कपट, हिंसा गरेर रूपैयाँपैसा हडप्नुहुन्छ। ठेकदार, ओभरसियर र इन्जिनियरसम्मले घुसखोरीमा भाग लिन्छन्। रेलवे, प्रहरी, चुँगीकर इत्यादि विभागमा भ्रष्टाचार यही स्वार्थ र सङ्कुचितताका कारण फैलिएको छ। डाक्टर र वकिलले रोगी र ग्राहकहरूबाट अधिकाधिक हडप्न चाहन्छन्। बजारमा खराब सामान दिएर अथवा निम्नकोटिका वस्तुको मिसावट गरेर व्यापारीले निकै लाभ उठाउन चाहन्छन्। पैसाखोरले जसरी मानवीयताको शोषण गरेको होस्। प्रलोभनका अनेक रूप छन्:

फलानो व्यक्तिकी पत्नी मेरी पत्नीभन्दा सुन्दर छे। मलाई पनि सुन्दर पत्नी प्राप्त हुनुपर्दछ। म त फलानी अभिनेत्रीजस्ती स्त्रीसित विवाह गर्दछु।

फलानो व्यक्तिको घर सुन्दर छ। फनालोसित आलीसान कोठा, मोटर, नोकरचाकर, सुन्दर वस्त्र, फर्निचर आदि छन्। मैले पनि अनुचित उचित कुनै पनि तरिकाले वस्तु र सुविधाहरू प्राप्त गरूँ। फलानो मभन्दा उच्च पदमा आसीन भएको छ, म पनि छल-बल-कौशलले अथवा रूपैयाँपैसा दिलाएर भए पनि यो पद प्राप्त गरूँ।

फलानो व्यक्तिले निकै स्वादिष्ट भोजन खान्छ, मिठाइ, पुरी, पकवान्न, मेवा, दूध आदि राम्राभन्दा राम्रा वस्तु प्रायः चाखिरहन्छ। मैले पनि राम्रोनराम्रो उपायले यी चिज प्राप्त गर्न सकूँ। यस्तो सोच्दासोच्दै जसै कसैले थोरै मात्र पनि प्रलोभन तपाईंलाई दिन्छ, अनि केही कुरा नसोची उसका सामु घुँटा टेकिदिनुहुन्छ। रूपैया, कमिसन, फल, उपहार निःशुल्क सेवा, अनेक उपहार ग्रहण गर्नु, यी सबै प्रलोभनकै स्वरूप हुन्। यिनको कुनै आदि अन्त छैन। समुद्रको तरङ्गजस्तै यी आइरहन्छन्।

नैतिक दृष्टिले कमजोर चरित्र भएका व्यक्ति सजिलै प्रलोभनका सिकार हुन्छन्। जसका आवश्यकता, विलासी इच्छा, अनुचित माग, नशा ठुला भएका छन्, ती प्रायः प्रलोभनका सामु झुकेका देखिन्छन्। जसलाई दान, दाइजो, यात्रा, भौतिकता, टिपटप हुने सोख छ, ती लोभलालचमा फँस्दछन्। कहिलेकाहीँ सहज एवम् सात्त्विक बुद्धि भएका पनि दूषित वातावरणको प्रभावले प्रलोभनको चक्करमा आउँछन्।

विषयमा रमणीयताको आभास विपरीत बुद्धिका कारणले हुन्छ। बुद्धिको विपर्ययमा अज्ञानमिश्रित अविद्या प्रधान कारण हो। यो अविद्या, क्षणिक भावावेश र अदूरदर्शीताकै कारण हामीलाई प्रलोभनमा रमणीयताको मिथ्याबोध हुने गर्दछ। प्रलोभनबाट हुने तृप्ति एक प्रकारको मृगतृष्णा मात्रै हो।

प्रलोभनमा मुख्यतः दुई तत्त्वले काम गर्दछन्—उत्सुकता एवम् दूरी। इसाइहरूको मतअनुसार आदिपुरुष(आदम)को स्वर्गबाट पतन ज्ञानवृक्षका फल चाख्ने उत्सुकताले गर्दा नै भएको थियो। उनलाई आदेश मिलेको थियो कि उनले अन्य सबै वृक्षका फल चाख्न सक्थे, केवल त्यही वृक्ष बाँकी थियो। जुन कुराका लागि हामीलाई रोकिन्छ, अप्रत्यक्षरूपले त्यसप्रति हामी धेरैभन्दा धेरै आकर्षित हुन्छौँ। अतः एडमलाई वर्जित फलप्रति उत्सुकता पैदा भयो। उत्सुकताबाट प्रभावित हुनाले त्यस फलमा रमणीयताको आभास भएको थियो। उनले चुपचाप प्रलोभनप्रति आत्मसमर्पण गरिदिए। तर, ईश्वरले उनलाई यसको सारै कडा सजायँ दिए।

जो पदार्थ, इन्द्रियलाई तृप्त गर्ने नाना साधन हामीदेखि टाढा रहन्छन्, जसलाई हामीले दैनिक जीवनमा पाउँदैनौँ, जसको स्वाद हामीले लिएका छैनौँ, तिनै दूरीहरू नै हामीलाई आकर्षक लाग्दछन्। वास्तवमा रमाइलो कुनै बाह्य

जगत्‌का वस्तुमा छैन। त्यो त हाम्रो कल्पना तथा उत्सुकतापूर्ण भावनाको प्रतिच्छाया मात्र हो। वस्तुलाई आकर्षक बनाउनेवाला हाम्रो मन हो, जो क्षणक्षणमा अनेक वस्तुमाथि दौडिइरहन्छ। नयाँ विषयप्रति हामीलाई जबर्जस्ती तानेर लैजान्छ। कहिले यसले जिब्रोलाई उत्तेजित बनाएर हामीलाई स्वादिष्ट वस्तुहरूतिर आकर्षित गर्दछ त कहिले कानहरूलाई मुधर सङ्गीत सुन्नका लागि खिच्दछ। कहिले हाम्रो वासनालाई उद्दीप्त गरी मादक वृत्तिहरूलाई उत्तेजित बनाइदिन्छ। मनको कुनै पनि गुप्त अतृप्त इच्छाले प्रलोभनको रूप धारण गर्दछ। विवेकको नियन्त्रण कमजोर हुनासाथ मनले हामीलाई ठाउँठाउँमा बहकाउँदै हिँड्दछ। अथवा, विवेकमाथि आवरण(पर्दा, तमोवृत्ति, इन्द्रियदोष, रोग, प्रमाद) कायम हुनाले बुद्धि तिरोहित हुन पुग्दछ। फलतः हामी पतनको दिशातिर जान्छौँ। हाम्रो वातावरण दुर्गन्धित हुन पुग्दछ, हामीले अर्कालाई धोका दिन्छौँ, झुटो बोल्छौँ, ठग्दछौँ। विवेकमाथि पर्दा लागिरहनाले दुष्ट पुरुषले विद्यालाई विवादमा, धनलाई अहङ्कार र विलासमा, बललाई परपीडनमा लगाउँछन्, निर्बललाई सताउँछन्। अतः मनमाथि सतर्क भएर अन्तर्दृष्टि लगाउनुपर्दछ।

जसरी युद्ध गर्ने समयमा जागरुक योद्धा यो कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ कि थाहा छैन शत्रुले कतिखेर आक्रमण गर्दछ, कतिखेर कुन रूपमा शत्रु प्रकट हुन्छ, त्यसैगरी मनरूपी चञ्चल शत्रुमाथि तीव्र दृष्टि र विवेकलाई जागरुक राख्न निकै आवश्यक छ। जहाँ मनले तपाईंलाई कुनै इन्द्रियसम्बन्धी प्रलोभनका लागि खिच्दछ, त्यति नै बेला त्यसविपरीत कार्य गरी त्यसको दुष्टतालाई रोकिदिनुपर्दछ।

नजितिएको स्वेच्छाचारी मन निकै बलवान् शत्रु हो। वासना र कुविचारको जादु यसमाथि निकै छिटो पर्दछ। ठूलाठूला संयमी व्यक्ति वासनाको चक्रमा आएर मनलाई रोक्न नसक्दा पथभ्रष्ट हुन पुग्दछन्। मनसित युद्ध गर्नु अत्यन्त अप्ठ्यारो काम हो। यो सित युद्धका समयमा एउटा विचित्रता छ। यदि युद्ध गर्नेवाला दृढतासाथ युद्धमा संलग्न रहने र निजी इच्छाशक्तिलाई मनका व्यापारमा लगाइरहने हो भने युद्धमा संलग्न सैनिकको शक्ति अत्यधिक बढ्दछ र एक दिन उसले यसमाथि विजय प्राप्त गर्दछ। यदि अलिकति पनि यसको चञ्चलतामा बहकिने हो भने यसले मनुष्यको चरित्र, आदर्श संयम, नैतिक दृढता र धर्मभावनालाई तोडफोड गरेर सबैथोक नष्टभ्रष्ट गरिदिन्छ।

मनलाई दृढ निश्चयमा स्थिर गर्ने र उसैमाथि एकाग्र ध्यान राख्नाले मुमुक्षुको इच्छाशक्ति प्रबल बन्दछ। मनको स्वभाव मनुष्यको इच्छाशक्तिअनुकूल बन्दै जाने खालको छ। उसलाई जुन विषयमाथि दृढतासाथ एकाग्र गरिन्छ, त्यही काम गर्न थाल्छ। ऊ व्यर्थ, निश्चेष्ट र निरर्थक बस्न चाहँदैन। राम्रो या नराम्रो, मन कुनै न कुनैतिर अवश्य आकृष्ट हुन्छ। यदि तपाईं शुभ रचनात्मक समुन्नत कार्यमा उसलाई लगाउनुहुँदैन भने ऊ खराबतिर जान्छ। यदि तपाईंले त्यसलाई फूलै फूलमा विचरण गर्ने मधुलुब्ध पुतली बनाइदिनुभयो, जो रूप, रस र गन्धमाथि मडारिरहन्छ, त्यसले अवश्य तपाईंलाई कुनै भयङ्कर स्थितिमा पुर्‍याइदिन्छ। यदि तपाईंले त्यसलाई उद्दण्ड राख्नुभयो भने ऊ दिनरात मनोमानी खराब ठाउँहरूमा भट्किरहन्छ। यदि तपाईंले शुभ, इष्टपदार्थहरूका सुविचारहरूमा त्यसलाई स्थिर राख्नुभयो भने ऊ तपाईंको सबैभन्दा ठूलो मित्र बन्न पुग्दछ।

जबजब आफ्नो अन्तःकरणमा विषयवासनाको प्रबल सङ्घर्ष उत्पन्न हुन्छ, तबतब नीरक्षीर विवेकी निश्चयात्मिका बुद्धिलाई जागृत् गर्नुहोस्। मनबाट एकछिन अलग रहेर यसका कार्यव्यापारमाथि तीव्र दृष्टि दिनुस्। बस्, कुविचार, कुत्सित चिन्तन, वासनाको ताण्डव, कुकल्पनाको चक्र तोडिन्छ भने तपाईं पनि मनसितै चलायमान हुनुहुन्न। मनको व्यापारका साथ निज आत्मालाई समस्वरता हुन नदिनुस्। यसै अभ्यासद्वारा ऊ आज्ञा दिने व्यक्ति नरहेर सोझोसीधा आज्ञाकारी अनुचर बन्न पुग्दछ :

मन लोभी, मन लालची, मन चञ्चल मन चौर।
मनके मत चलिये नहीं, पलक-पलक मन और॥

प्रमादमा फँसेका इन्द्रियको सुखमा स्थिरता हुँदैन। इन्द्रियसुख दुःखरूप हो। यो अस्थिर र क्षणिक छ। यो आनन्दको आवरण मात्र हो। इन्द्रिय सुखका लागि मनुष्यलाई अनेक कुचक्र, जस्तैः कुटिल रीतिहरूको सहयोग लिनुपर्दछ। एउटा सुखको लालसामा मानिस धेरैभन्दा धेरै अल्झिँदै जान्छ। एउटा इन्द्रियलाई तृप्त गर्दा नगर्दै मानिस दोस्रो र तेस्रो गर्दै अत्यधिक सांसारिकतामा लिप्त हुँदै जान्छ। अन्तमा पापयोनि प्राप्त हुन्छ। जबसम्म मन र इन्द्रियमाथि पूरा नियन्त्रण हुँदैन, तबसम्म सुखको आशा राख्नु व्यर्थ छ। मनमाथि निरन्तर कडा दृष्टि राख्नुस्, स्वयम् भगवान् कृष्णजीले गीतामा हामीलाई तिखो दृष्टि राख्ने आदेश दिनुभएको छः।

असंयतात्मना योगी दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः॥ (६।३६)

'मनलाई संयमित नगर्ने पुरुषका लागि योग दुष्प्राप्य छ। स्वाधीन मन भएको प्रयत्नशील पुरुषलाई नै योग प्राप्त हुन्छ, इष्टसिद्धि प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास र वैराग्यले मनलाई वशमा गर्न निकै सहयोग प्राप्त हुन्छ। गीतामा मनलाई ईश्वरमा एकाग्र गर्नका लागि अभ्यास गर्ने अमूल्य उपदेश दिइएको छ—

यतोयतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ (६।२६)

'यो अस्थिर र चञ्चल मन जुनजुन कारणले संसारतिर जान्छ, ती—तीबाट हटाएर यसलाई बारम्बार आत्मामा लगाउनुपर्दछ।'

हामीलाई फँसाउने सुखरूपी विषयवासनाको प्रलोभनमा कदापि नफँस्नुस्। कुपथगामी मनभन्दा भिन्न हिँड्नुस्। परमात्माको जुन रूप तपाईंलाई विशेष आकर्षक लाग्छ, त्यसैमा मन-बुद्धिलाई एकाग्र गर्ने सतत अभ्यास गर्दै गर्नुस्। वैराग्य र शुभचिन्तनको अभ्यासको प्रलोभनले मुक्ति मिल्न सक्छ।

भारतीय संस्कृतिमा प्रलोभनबाट बचिरहनका लागि दान र त्यागको विधान गरिएको छ। यदि ऊ साँचो अर्थमा पूर्वीय संस्कृतिको पुजारी हो भने वस्तु, धान, ज्ञान, श्रमशक्ति इत्यादिलाई एकत्रित नगरी भलाइका लागि धेरैभन्दा धेरै व्यक्तिहरूमा वितरण गर्ने प्रयास गर्दछ। जसरी सूर्य र चन्द्रमाले आफ्ना किरणलाई संसारका कुनाकाप्चामा फैलाएर प्रकाशित गर्दछन्, साँचो भारतीयले पनि त्यसरी नै धेरैभन्दा धेरै दान दिन्छ—शक्तिको, सेवाको, आफ्नो श्रम-सामर्थ्य र सम्पत्तिको त्याग गर्नाले उसको आत्मसंयम बढ्दछ। शरीर र मनमाथि नियन्त्रण हुन्छ, वासना शान्त हुन्छन्, आत्मा भौतिक पदार्थको चिन्तनबाट मुक्त भएर अन्तर्मुखी बन्दछ। क्षुद्र बाह्य पदार्थ तथा रूपहरूबाट आसक्ति हट्नासाथ उसलाई आत्मानुभव हुन थाल्छ। उसले थाहा पाउँछ कि म हाड, मासु, वासना, तृष्णा, मोह होइन, म त सत्-चित्-आनन्दस्वरूप, विशुद्ध आत्मा हुँ।



विस्मृतिको महामन्त्र

बितेका कटु, दुःखप्रद, अप्रिय अनुभवहरूलाई बिर्सिएर उज्ज्वल प्रकाशपूर्ण भविष्यमाथि समस्त वृत्ति केन्द्रित गरी दिन आरम्भ गर्नु सुखी रहने सर्वश्रेष्ठ तरिका हो। जीवनको नमीठो हटाउनका लागि अनिष्ट कल्पना, दुष्ट वासना, प्रतिकूलता, दूश्चिन्ता, विषम परिस्थिति र अभद्र प्रसङ्गलाई भुल्न सिक्नुस्। यदि आफ्नो शरीरको स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति र जीवनको मधुरता चाहिन्छ भने विस्मृतिको यस महामन्त्रलाई सिद्ध गर्नुस्।

जो मानिस हरेक समय बितेका दुःख–क्लेश–विपत्ति, विघ्नबाधामय विचारहरूको शिकार हुन्छ, आफ्नो जीवनको अन्धकारमय अंशमाथि केन्द्रित रहन्छ, सदैव नराम्रो र असफलताकै कुवचन मुखले उच्चारण गर्दछ, जीवनको अप्रीतिकर भागलाई नै देखिरहन्छ, सधैँ जीवनका सानातिना भूलहरूलाई लिएर दुःखी भइरहन्छ, निरन्तर पश्चात्ताप र वैरविरोधको ज्वालाभित्र जलिरहन्छ अथवा क्षुद्र चिन्ताहरूमा आत्मग्लानिको अनुभव गरी आफ्नो हृदय मन्दिरमा निजी चरित्रका कमजोरीहरूलाई बलिया बनाइरहन्छ, उसको हदृय सदैव क्षुब्ध रहन्छ र अन्तःकरणमा एक भयानक तुफान मच्चिइरहन्छ। ऊ आध्यात्मिक उच्च शिखरमा आरुढ हुन सक्दैन।

जो पहिला भूल गरेर फेरि सम्हालिन्छ, पछि भूल गर्दैन, उसले बादलमुक्त सेतो चन्द्रमाजस्तै यस लोकलाई प्रकाशित गर्दछ। यस्तो व्यक्ति आफ्ना अघिल्ला परितापमय अनुभवलाई बिर्सन सदैव तयार हुन्छ, किनकि उसले जान्दछ कि यिनले नै सत्य ज्ञानलाई प्रकाशित गर्न रोक्दछन् र उन्नतिपथमा अग्रसर हुन पनि दिँदैनन्। उसले तिनबाट चित्तलाई हटाउँछ, मनलाई मोडेर दुःखी हुने ठाउँमा भविष्यमाथि आशावान् हुन्छ। यसैकारणले उसको प्रत्येक कार्य एक अभिनव ज्योतिले आलोकित भइरहन्छ।

जे भयो, त्यो भयो, तर भविष्यमा यस्तो कदापि हुँदैन, हामी प्रलोभनको पन्जामा फेरि आउँदैनौँ, हामीले दुष्ट मनोविकारहरूमा चित्त विक्षिप्त हुन दिँदैनौँ, जन्मजन्मान्तरका कुसंस्कारलाई आफ्नो चित्तबाट बाहिर निकालिदिन्छौँ र जीवनका विषाक्त र परम दुःखमय क्षणको पीडाले कायर हुनुभन्दा मनलाई निर्मल राख्नेछौँ, त्यसमा परम पवित्रताको सञ्चार गर्नेछौँ र तमाम कुत्सित

विषालु दुश्चिन्ताहरूलाई अन्तकरणबाट देशनिकाला गरिदिन्छौँ भन्ने शुद्ध भावनाले व्यक्तिभित्रको दुःखको भार हटाउनु साधारण कुरा हो।

तिमीले आफ्नो काम उचित तरिकाले त्यतिबेला गर्न सक्छौ, जब आफ्ना पछिल्ला भूल, कमिकमजोरी, न्यूनता, गलत–बुझाइ, असावधानी र अभावहरूलाई मनबाट सधैँका लागि निकालिदिएर पूर्ण विश्वास धारण गर्दै अघि बढ्छौ। यदि तिमीभित्र आफ्ना कमजोरीका विचारहरू बगिरहन्छन् भने तिनले आत्मविश्वासलाई कहिल्यै पनि दृढ हुन दिँदैनन्। तिम्रो सङ्कल्प सधैँ कमजोर बनिरहन्छ भने तिमीले इच्छाशक्तिलाई बढाउन सक्दैनौ। तिमी अयोग्यताको निकृष्ट भावनामा रमण गऱ्यौ भने निरन्तर अयोग्य नै हुन पुग्दछौ। यदि तिमीभित्र मबाट त गल्ती मात्र हुन्छ भन्ने भावनाले घर गऱ्यो भने पूर्ण सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि तिमीले कुनै न कुनै गल्ती गरिहाल्छौ। शङ्काग्रस्त र दुविधामय मानसिक स्थितिमा रहनाले हामीले हेर्दाहेर्दै गल्ती गर्न पुग्छौँ। मानसिक पृष्ठभूमिका यस्ता भ्रमात्मक कल्पना, असत्चिन्तन र दुविधामय विचारधारालाई नष्ट गरिदिने हो भने मानिसले श्रेष्ठ कार्य सम्पादनका लागि अधिक स्वच्छन्दता एवम् शक्ति प्राप्त गर्दछ र उसको जीवन सुध्रन्छ।

यस विकारस्वरूप प्रकृतिमा सबै जीव त्रुटिहरूले परिपूर्ण छन्। कसैमा धेरै त कसैमा अपेक्षाकृत कम दोष सबैमा छन्। तिमीबाट यदि कुनै अप्रिय कुरा हुन पुग्यो भने र तिमीलाई त्यसप्रति हार्दिकरूपमा पछुतो भयो भने ठीक छ। यति नै पर्याप्त छ, तर यसैमाथि दुःखी भएर आफ्नो जीवनलाई क्लेशयुक्त, भारस्वरूप नबनाऊ। यही विषयलाई लिएर रोइरहने काम नगर। बारम्बार यिनैमाथि विचार गरेर तिललाई पहाड बनाएर पश्चात्तापको ज्वालामा जल्ने काम नगर। यसरी तिमीले सुनौलो जीवनलाई पनि शूलमय बनाउँछौँ। यस परिवर्तनशील जगत्मा अप्रिय प्रसङ्गलाई बिर्सँदा नै हामीले आध्यात्मिक विकास गर्न सक्छौँ। जसले म मूर्ख हुँ, म मूढ र मन्दमति हुँ, अधम र पापी हुँ, निकृष्ट र कुटिल हुँ, मबाट केही हुँदैन भनेर भन्छ ऊ क्रमशः त्यस्तै हुन्छ। जीवनको सफलता भावनामाथि निर्भर छ। जति तिमीले आफ्नो योग्यतामाथि अविश्वास गर्दछौ, जति भय र शङ्कालाई हृदयमा स्थान दिन्छौ, त्यति नै उन्नतिबाट टाढा रहन्छौ। तिम्रा शङ्का र भयले नै तिम्रो जीवनलाई नष्ट गरिदिन्छन्। धेरै मानिसको असफलताको कारण उनीहरूले केवल निराशाजनक भावलाई नै प्रोत्साहन

गर्नु हो। आफ्ना यी कुत्सित कल्पना तथा अनिष्ट चिन्तनद्वारा उनीहरूले विफलता, अकल्याण र पतन तथा निराशाप्रद वातावरणको सिर्जना आफ्नो चारैतिर गर्दछन्। ती मूर्खले जान्दैनन् कि यिनलाई बिर्सनुमा नै कल्याण छ, किनकि यी नै हाम्रो आत्मश्रद्धामा बाधक हुन्छन्।

संसारले हाम्रा आकाङ्क्षा कुल्चिएको छ, निकट सम्बन्धीहरू समेतले हाम्रो हृदयलाई टुक्राटुक्रा बनाइदिएका छन्, मानिसले जानीजानी हाम्रो अपमान गरेका छन्, हाम्रा वैरी प्रतिशोध साँध्ने ताकमा छन्, हामी रहँदारहँदै आफैँमाथि क्रोध उत्पन्न हुन्छ, हृदयमा पीडा छ, चित्तमा खिन्नता छ, तर के हामी सधैँ यस्तै निकृष्ट, विनाशकारी र आत्मालाई पङ्गु बनाइदिने विचारहरूमा अल्झिइरहने? के हाम्रो यो बहुमूल्य मानवजीवन यिनै अकल्याणकारी विषयमा खोजीखोजी दुःखी भएर समाप्त हुन्छ? हामीले यिनलाई बिर्सनुपर्दछ, हृदयबाट यथाशीघ्र निकाल्नुपर्दछ।

यदि हाम्रा विचार कल्याणकारी महानुभावका शुभ चरित्रहरूमा केन्द्रित भए, हामीले तिनका चरित्रका उत्तम अंश, सद्‌गुण, शुद्ध तत्त्वमाथि विचार गर्ने गऱ्याैँ भने हाम्रो पनि कल्याण हुँदै जान्छ, हामी उठ्दै जान्छौँ, निरन्तर अघि बढ्दै जान्छौँ। यस विपरीत यदि हामी आफ्ना विरोधी, वैरी र कुप्रवृत्तियुक्त दुर्जनका विषयमा सोच्दछौँ भने निश्चय नै पतनको दिशातिर ढल्कँदै जान्छौँ। सर्वोत्तम के हो भने हामीले आफ्ना शत्रुको विचार बलात् मानसिक परिधिमा ल्याएर त्यसलाई कलुषित हुन नदिऊँ, त्यसलाई बिर्सिऊँ र कहिल्यै त्यसको विषयमा नसोँचौँ। दुःख, क्लेश, तिरस्कार, निन्दामुक्त हुनका लागि विस्मृति एक अमोघ ओखती हो। अतः पीडा, अधमता र दुष्टतालाई बिर्सनुस्, सधैँका लागि त्यता आँखा चिम्लनुस्, चित्त हटाउनुस्, मनलाई मोडेर उत्तम अभिलाषाहरूमाथि केन्द्रीभूत गरिदिनुस्। जुन विचारहरूबाट हाम्रो जीवन सुखमय बन्दछ, हामीले तिनैलाई हृदयमा प्रवेश गर्न दिऊँ, तिनैको दृढ चिन्तन गरौँ, तिनैमाथि चित्त एकाग्र गरौँ।

बाह्य जगत्‌मा नित्य सङ्घर्ष चलिरहन्छ, तर प्रत्येक वस्तुको अन्तरिक्षमा अक्षय शान्ति निवास गर्दछ। जुन मानिसलाई तिमीले खराब भन्दछौ, उसको पनि हृदय पवित्र हुन सक्छ। तिम्रो धारणा नै गलत छ कि! अतः तिमीले अर्काका दोषलाई बिर्सन सिक। तिनका चरित्रको तिनै गुणलाई स्मरण गर,

जो सुन्दर र कल्याणकारी छन्। परच्छिद्रान्वेषणका समस्त विचारलाई बिर्सिएर आत्मालाई उत्तम तत्त्वमाथि सुदृढ बनाऊ। विषयबाट,इन्द्रियको भोगबाट बुद्धिको उहापोहबाट, सांसारिक तानाबाट उन्मुक्त पक्षीजस्तै स्वच्छन्द भएर हृदयको अन्तरालमा प्रवेश गर। त्यहाँ स्वार्थयुक्त समस्त दूषित वातावरणबाट मुक्त हुन सक्छौ। यस आनन्दधाममा तिम्रा झन्झट, प्रतिकूलताका भावना, अप्रिय कटु अनुभव, निरर्थक क्षोभ र व्यर्थको हाइहाइ नष्ट भएर जान्छ।

जुन मानिसले विस्मृतिको महात्म्यलाई हृदयङ्गम गरेको छ, ऊ नै सुखी छ। उसका लागि दुःखको बोझ उतार्नु अत्यन्त साधारण कुरा हो। केही दिनपूर्व यही तत्त्वलाई स्पष्ट गर्दै एक महोदयले युनिटी नामक मासिक पत्रिकामा लेखेका थिए:

'र मैले आफ्नो अनुभवले भनेको छु—विश्वास गर। यस औषधि(अर्थात् विस्मृति)द्वारा दुःखको भार उतार्नु अत्यन्त सरल कार्य हो। सामान्य अभ्यासपछि तपाईंले ठूलाभन्दा ठूला चिन्तालाई पनि चुट्कीभरमा उडाइदिनुहुन्छ। क्रमशः यस कलामा तपाईं यति दक्ष हुनुहुन्छ कि जीवनको दुःखपूर्ण परिस्थिति अगाडि आउनासाथ अदृश्य हुन पुग्छन्। तब यो संसार तपाईंलाई पूर्ण आनन्दमय प्रतीत हुनेछ, किनकि यसमा चिन्ता, कष्ट, पीडा, अभाव आदि कुनै पनि कुत्सित वस्तु बाँकी रहँदैनन्।

यदि तपाईं शूरवीर र बहादुर हुन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले हीनत्वको भावनालाई पूर्णरूपमा बिर्सनुस्। विजयकै विचारलाई आफ्नो मनमा आउन दिनुस् र निश्चय गर्नुस् कि हामी कसैसित पनि डराउँदैनौं, कसैले हामीलाई डरपोक बनाउन सक्दैन, मनुष्य कायर जन्तु हुँदैन, हाम्रो रचनामा भय राखिएकै छैन। हामी त साहसिक कार्यको सम्पादनका लागि बनाइएका हौं, तिनलाई अवश्यमेव प्राप्त गर्ने छौं।

यदि तपाईं सफलता प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने कामहीनता, क्षुद्रता, अयोग्यताका समस्त कुरा मनबाट निकालिदिनुस्। यदि कसैले तपाईंलाई मन्दबुद्धि भन्छ भने पनि उसको कुरालाई पूर्णतः अस्वीकार गरिदिनुस्। अर्काको यस्तो कुनै पनि सुझावको प्रभाव आफूमाथि हुन नदिनुस्। हार, हीनत्व, दरिद्रताको दुष्ट विचारलाई सधैंका लागि तिलाञ्जलि दिनुस्। जबसम्म विफलताका विचारले तपाईंको हृदयमा अतिक्रमण गरिरहन्छन्,

तबसम्म कदापि सफलता प्राप्त हुँदैन। तपाईंले अयोग्यता, अविश्वास र आशङ्काका क्षुद्र विचारलाई विस्मृतिको गर्तमा फ्याँकिदिनुस्। हृदयमा हामी मन्दबुद्धि छैनौँ, कायर छैनौँ, पथभ्रष्ट छैनौँ भन्ने खालका विचारलाई राख्नुस्। हामीमा त्यो साहस छ, जसबाट हामीले महान् काम सम्पादन गर्ने छौँ।

शक्तिको इच्छा छ भने कमजोरीका विचारलाई बिर्सनुस्। स्वास्थ्य चाहनुहुन्छ भने बिमारी, आँधिव्याधिका विचारलाई बिर्सनुस्। स्वास्थ्यप्रदायक विचारधारालाई मनमा आउन दिनुस्। स्वास्थ्यको भाव स्थायी राख्नुस्, वार्तालाप त्यसै विषयमाथि गर्नुस्। प्रेमको कामना छ भने ईर्ष्या, क्रोध, निन्दा, कटुताजस्ता विपरीत भावलाई बिर्सनुस्। शान्ति चाहनुहुन्छ भने मिथ्यावाद, बकवास, परच्छिद्रान्वेषण, भ्रम, संशयलाई बिर्सनुस्। तपाईं केवल वाञ्छनीय तत्त्वलाई मात्र सम्झनुस्। जस्तो अभिलाषा छ, त्यस्तै विचारलाई हृदयका कुनाकुनामा भरिदिनुस्। यस्तो नहोस् कि प्रतिकूलताका भावनाले तपाईंको अन्तःकरणमा घर गरेर तपाईंको सर्वनाश गरून्।

प्रिय पाठक! तपाईं नीच, दुःखी, दीनहीन सम्झिएर आफैँलाई अकर्मण्य, रोगग्रस्त मानेर कसरी उत्तम तत्त्वलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ? दुःख, दरिद्रता र असफलता त्यस व्यक्तिबाट सदैव दूर रहन्छन्, जसले यिनलाई स्वागत गर्दैन, यिनीहरूदेखि सदैव टाढा रहन्छ र बिर्सिदिन्छ। दुनिया उसैको हो, जसले आफ्नो प्रकाशमय अंशलाई देखेको छ, जो दैवी तत्त्वमा तन्मय रहन्छ र जसले निकृष्ट विचारहरूबाट मुक्ति पाएको छ।

यदि तपाईं अनन्त सुख र अक्षय शान्तिको कामना गर्नुहुन्छ र आफ्ना पाप, दुःख, चिन्ताहरूबाट छुट्टी पाउन चाहनुहुन्छ भने विस्मृतिको रहस्यलाई मनमा अङ्कित गर्नुस्। यदि स्वस्थ शरीर, दीर्घायु र मानसिक शान्तिको चाहना छ भने पतनतिर लिएर जाने कुप्रवृत्ति र मानसिक तहमा तूफान ल्याएर अस्तव्यस्त बनाउने दुर्भावनाहरूलाई बिर्सन सिक्नुस्। दुःख, पीडा र रोगका कष्टकर विषयलाई बिर्सन सिक्नुस्। यस्तो व्यहार गर्नुस्, जसबाट स्वतः तपाईंको मानसिक प्रेरणा विजय, वृद्धि, उन्नति र उच्चताको दिशामा स्फुरित हुन सकोस्।



थाहा छैन, भोलि के हुन्छ?

भविष्यमा के हुन्छ, हाम्रा ग्रह शुभ छन् या अशुभ, हाम्रो भाग्यका लकिरहरूको प्रगति कतातिर छ, हामीमाथि कुनै आपत्ति त आइपरेको छैन? हाम्रा शकुन, फल, कर्म, असर छन् या खराब, थाहा छैन, भोलि के हुन्छ– यी यस्ता भयङ्कर प्रश्न हुन्, जसले कति मानिसको आध्यात्मिक शान्ति भङ्ग गर्ने गर्दछन्।

भविष्य जान्नका लागि कति खोक्रो विचारधाराका युवकहरू फकिर, मुल्ला र साधुहरूकहाँ भट्किँदै पुग्दछन्। जसलाई उनीहरूको भविष्यका बारेमा थाहा छ जस्तो लाग्छ, उनीहरूकै पछिपछि लागिरहन्छन्, हजारौँ खुसामद गर्दछन् र पसिनाको गम्भीर कमाइ नै सुम्पने गर्दछन्। कसैले उनीहरूको मनको कुरा भनिदियो भने खुसीले फुल्छन्। कसैले कुनै डरलाग्दो कुरा भनिदियो भने झोँक्रिएर निरुत्साहित हुँदै आफ्नै भाग्यलाई दोष दिन्छन्। सानो भाग्य, असक्षमता र असफलताका घातक कल्पनाद्वारा आफ्नो शक्तिलाई पङ्गु बनाउन थाल्दछन्। केवल अनिष्टकारी कल्पना मात्रले ती दुःखी, चिन्तित हुन थाल्छन् र यो सोच्दछन् कि हामी तुच्छ छौँ, क्षुद्र छौँ, हीन छौँ। हाम्रो भाग्यमा अप्ठ्यारो, कमजोरी, अयोग्यता, अकर्मण्यता मात्रै छ। हामीसित रुखोसुखो सुक्का रोटी मात्रै बाँकी छ। हामीले त सधैँ कडा घाममै काम गर्नुछ, हामीले गरिबी नै सहन गर्नु छ।

मनुष्य आफ्नो भविष्यको राम्रो कुरा सुनेर त्यति प्रसन्न हुँदैन, जति कुत्सित कुरा सुनेर डराउँछ। हामीहरूको प्रकृति नै यस्तो छ कि अशुभ, निकृष्ट, आधिव्याधिका विचारहरूमाथि छिटो विश्वास गर्दछौँ। हामीमाथि यी अन्धकारमय भावनाको प्रभाव चाँडो पर्दछ र कहिलेकाहीँ त यी विचार यति स्थायी (fixed Ideas) हुन पुग्दछन् कि हामीले तिनलाई जीवनभर बिर्सन सक्दैनौँ। एक जनाको मनमा 'मेरो मृत्यु बौलाहा कुकुरले टोकेर हुन्छ' भन्ने विचार जमेर बस्यो। ऊ सामान्य कुकुरलाई देख्दा पनि भाग्थ्यो, लुक्थ्यो र जबसम्म कुकुर हराउँदैनथ्यो, बाहिर निस्कँदैनथ्यो। एक पटक एउटा साधारण कुकुरले सामान्य पन्जाले हान्यो। केही अप्ठ्यारोजस्तो भयो। ऊ बिरामी पर्‍यो र एक महिनापछि मर्‍यो। कति मानिसको आगामी

जीवन बडा कष्टपूर्ण, सङ्घर्षपूर्ण भएर आउँदै छ भन्ने धारणा बनेको हुन्छ। बस्, उनीहरू शिरपाउविनाका निराश कल्पनाहरूद्वारा आफ्नो जीवनलाई नै सङ्कटमय बनाउने गर्दछन्। डराएर व्यर्थका चिन्ताहरूले ग्रस्त हुन पुग्दछन् र खुसी हुन पाउँदैनन्।

प्रिय पाठक! भविष्यको ज्ञान पहिले त असम्भव छ, यदि भयो भने पनि के लाभ? यदि भवितव्य नै भयो र नियतिले लेखेको छ भने पनि त्यसको एक अक्षर यताबाट उता हुन सक्दैन भने त्यसलाई जानेर पो के फाइदा? हामीले त्यसलाई बदल्न सकिँदैन, त्यो अपरिवर्तनीय छ, शाश्वत छ भने त्यसको विषयमा जानकार हुनुको के प्रयोजन? निश्चितरूपमा हानिको सम्भावना अधिक रहन्छ। यदि हामीलाई भोलि यति रूपैयाँ प्राप्त हुन्छ भन्ने थाहा भयो भने भएको पूँजी पनि खर्च हुन सक्छ। यसैगरी, यदि भोलि हामी यस संसारबाट बिदा हुनु छ भन्ने थाहा भयो भने डर, चिन्ता, उद्वेग, क्लेशका कारण भोलिको साटो आजै मर्न पनि सकिन्छ। प्रायः के देखिएको छ भने फाँसीको दण्ड पाएका कैदीहरू केवल मृत्युको विषम विचारका कारण पहिल्यै आधा मरेजस्तै हुने गर्दछन्।

भविष्यमा के हुनेवाला छ, यिनका बारेको अनभिज्ञता जीवलाई यसर्थ प्रदान गरिएको छ कि जसका कारण भविष्यमा आउने अनिष्टको आशङ्काबाट त्यस पीडादायी घटनापूर्वका दिनमा हुने सुखलाई हामीले गुमाउन नपरोस्।

अलेक्जेन्डर पोप नामक कविले बलिपशुको उदाहरण दिएर यसै भावनालाई निकै मर्मस्पर्शीरूपमा व्यक्त गरेका छन्—

'उस बलिपशुको देख आज जिसका तू हे नर!
निज उमङ्गमा रक्त बहाएगा बेदी पर।
होता उसको ज्ञान कहीं तेरा है जैसा,
क्रीडा करता कभी उछलता फिरता ऐसा?
अंतिम क्षण तक खाता पीता काल काटता।
हननेको जो हाथ उठा है उसे चाटता?

मृत्यु प्रतिपल उसको टाउकोमा नाचिरहन्छ, यमदूत उसलाई हडप्नका लागि तत्पर रहन्छन्, मार हान्नेवालाले ढुङ्गोमा उसलाई काट्न भनी खुकुरी उदाउँछ तर बलिको पशु अन्तिमसम्म पनि आनन्दमय रहन्छ। अन्तमा पोपको

यही सिद्धान्तमा पुग्दछ : (The blindness to the future kindly given).

अर्थात् भविष्यको अज्ञान परमेश्वरको परम अनुग्रह हो। यदि त्यस पशुलाई पहिल्यै केही समयपछि उसको मृत्यु हुँदै छ भन्ने थाहा हुने हो भने वधपूर्व नै उसको अस्तित्व विलीन हुन सक्छ र मृत्युपूर्वको सुख पनि गुमाउन सक्छ।

वास्तवमा अनिष्टको कल्पना विषमय हुन्छ। मृत्युको आशङ्काले प्राणीमात्र विचलित हुनु स्वाभाविक कुरा हो। हामी सबै क्रमशः विलीन पनि हुनुछ, अनि फेरि त्यसको चिन्ता किन? मृत्यु आउँछ, यो निश्चित छ, तर जुन कुरासित बच्न सकिँदैन, त्यससित डराउनु नै किन? जति दिन हामीलाई रहन लेखेको छ, त्यसको पूर्ण आनन्द उठाउनु छ, जब खराब दिन आउलान्, देखा जायगा। आजको सुन्दर दिन परमेश्वरले हामीलाई प्रदान गरेका छन्। त्यसलाई त राम्रोसँग बिताऊँ! भोलि के हुन्छ, कसलाई थाहा छ? भोलि आउँछ नै भन्ने कसलाई थाहा छ? हामीले आजका लागि भन्न सक्छौँ: हाम्रो अस्तित्व छ, हाम्रो घर, बालबच्चा, बन्धुबान्धव इत्यादि छन्, तर भोलि के हुन्छ, यी सबै कुरा गोप्य छन् र जसका बारेमा कसैलाई केही थाहा छैन, त्यसको चिन्ता किन?

जीवनको मोटो पुस्तकको एउटा पृष्ठ तपाईंका अगाडि खुला छ। त्यसलाई देखेर तपाईंले आजको कुरा जान्न सक्नुहुन्छ, तर अन्य पृष्ठमा केके कुरा लुकेका छन्, यो कुरा तत्काल बताइँदैन। परमेश्वरले अत्यन्त सावधानीपूर्वक एकएक शब्द, एकएक पङ्क्ति र एकएक पृष्ठलाई हाम्रासामु आउन दिनु छ। यदि यो पुरै पुस्तकको विचारधारा, जीवनको पूरा लेखा, हामीलाई पहिल्यै थाहा भयो भने शायद अनिष्टका कुरा हेर्दाहेर्दै हामी मृत्युका गाँस बन्न पुग्छौँ।

विशाल समुद्र छ। हामीले आफ्ना सानासाना डुँगा लिएर त्यसलाई पार गर्न निस्केका छौँ। धेरै डुब्छौँ, डराउँछौँ, तर दृढ विचार, सङ्कल्प र आशावादी त्यही सानो डुँगाका बलमा पार पनि हुन्छौँ। यदि हामी कठिनाई आउनुपूर्व नै हारगुहार मच्चाउन थाल्यौँ, अस्थिर, चञ्चल, डरपोक भयौँ भने हाम्रो जीवनको डुँगा क्षणभरमै डुब्छ।

जीवन त प्रगतिशील छ, चलिरहन्छ, मर्नेहरू मर्छन्, डुब्नेहरू डुब्छन्। जो खस्छ खसोस्, तर तिमी मानिसलाई खस्दै गरेको देखेर किन विचलित हुन्छौ ? हिँड, यात्रामा अगाडि के हुन्छ, देखा जायगा।

प्रिय पाठक! यदि तिमीले सर्वाङ्गपूर्ण जीवनको आनन्द लिन चाहन्छौ भने भोलिको चिन्ता छोडिदेऊ। तिमीले आफ्नो चारैतिर जीवनको बिऊ रोप। भविष्यका सुनौला सपना देख्ने आदत बनाऊ। सधैँ मनमा तिम्रो भोलि अत्यन्त प्रकाशमय, मधुर र आनन्ददायक हुने छ भन्ने विचार राख। भोलि तिमीले आफूलाई आजभन्दा पनि धेरै भाग्यमानी पाउने छौ। 'मलाई मेरो काममा भोलि अझै धेरै सफलता प्राप्त हुने छ। भोलि त्यो समय आउने छ, जतिखेर मेरो मन उत्पादक शक्तिले भरिने छ र मेरो जीवन ऐश्वर्यले परिपूर्ण हुने छ। जब म अघि बढ्ने छु, माथि उठ्ने छु, उत्तरोत्तर उन्नतिशील हुने छु, अधिकाधिक उज्ज्वल हुने छु। दैनिक मभित्र केही न केही इच्छाशक्तिको प्रादुर्भाव भइरहेको छ। भोलिमाथि मलाई पूर्ण विश्वास छ। त्यसले ममा दिव्यताको थप सञ्चार गर्ने छ। ममा यति शक्ति छ कि विघ्नबाधाहरू पनि डराएर टाढा भाग्छन्। भोलि म आजभन्दा पनि धेरै खुसी रहने छु।'—यस्तो विचारधाराले निश्चय पनि कल्याण हुने छ। जब तिमीले भित्र सास भर्दछौ, यही विचार गर कि आफ्नो मस्तिष्कको प्रत्येक कणका साथमा 'आनन्दमय जीवन'को चिन्तन गर। जबसम्म तिमीले यसलाई पूर्णतः ग्रहण गर्दैनौ, तबसम्म निरन्तर जप गर्दै गर। यसलाई रसका रूपमा भरपेट पान गर। जब तिमीभित्र दृढताको सञ्चार हुन्छ, तब क्रमशः आफैँलाई यिनको अवस्थाको साँचोमा ढल्दै गरेको पाउने छौ। तिम्रा संशय हराउने छन् भने भोलिको चिन्ताले सताउने छैन।



साँचो अर्थमा 'मनुष्य' बन्नुस्

तिमी मानवताका प्रतीक हौ। आदिकर्ता परमप्रभु परमेश्वरका वीर, मेधावी पुत्र हौ। तिमी ती दिव्य गुण, आत्मिक र मानसिक सम्पदाहरूका पुञ्ज हौ, जुन तिम्रा परमपितामा सन्निहित छ।

प्रत्येक मनुष्य त्यस दिव्य विभूतिको अधिकारी हो, जसको धारणा हामीले जगन्नियन्ता, सच्चिदानन्द—आनन्दघन, अमृतमय भगवान्मा गर्दछौँ।

मानवता के हो ?

हामीलाई पशुत्वदेखि माथि उठाउने जुन गुण छ, त्यसलाई 'मानवता' भनेर भनिन्छ। 'मानवता' मनुष्यको धर्म हो। यसलाई धारण गरेर नै हामी मनुष्य नामलाई सार्थक बनाउँछौँ। यसको अनुपस्थितिमा हामी मनुष्यजस्तो पवित्र सम्बोधनका अधिकारी हुँदैनौँ।

मानवता के हो ? सद्गुण, मनुजोचित सद्भावनाले युक्त भद्रजनहरूले जस्तो सदाचरण एवम् शुभकार्यहरू गर्नुमा हाम्रो जुन पुरुषत्व छ, तिनै सामूहिक सद्गुणहरूको नाम 'मानवता' हो। मानवताले शुभसङ्कल्पलाई धारण गर्दछ। मानवता ती सद्व्यवहारको नाम हो, जसले हामीलाई असुरत्वभन्दा माथि उठाउँछ र हाम्रो प्रवृत्तिलाई सदाचार, संयम, परमार्थसिद्धि, सद्बुद्धि र विवेकतिर लैजान्छ।

मानवताको पूर्णता देवत्व प्राप्तिको प्रथम सोपान हो। जुन मनुष्यको 'शिवम्' तत्त्वको जति धेरै विकास हुन्छ, ऊ मानवताको त्यति नै नजिक हुन्छ। मनुष्यमा ईश्वको जुन दिव्य अंश छ, त्यसलाई धारण गरिरहनका लागि गरिने सतत प्रयत्नशीलता नै मानवता हो। दिव्य भावनाहरूमा जति तल्लीनता र निष्ठा छ, ऊ त्यति नै मानवताको नजिक छ। आफ्ना कामद्वारा अन्तः स्थित परमेश्वरलाई प्रकट गर्नु, निजी वातावरणको भूमिलाई दैवी प्रकाश, प्रेम, सहानुभूति, दया, आनन्द, तृप्तिले भरिदिनु, तल झरेका प्राणीलाई माथि उठाउनु, परस्पर सेवा, सद्भाव, सहानुभूति राख्नु मानवताको विकास गर्नु हो।

एक विद्वान्को भनाइ छ, दिव्य शक्तिहरूको सम्पूर्ण विकास मानवताको पूर्णता हो। विश्वमा एक मात्र पवित्रतम मन्दिर छ, जसमा अत्यन्त

शक्तिशाली पूर्णताको प्रतिमा स्थित छ। त्यो मन्दिर मानवको शरीर हो। यस मानवीय शरीरको सर्वोत्तम उपयोग नै आफूभित्र रहेको देवतालाई सुरक्षित राख्नु हो। मानवोचित कर्महरूले नै ती अन्त:स्थित देवता प्रसन्न हुन्छन्। परस्पर प्रेमपूर्वक, सम्मिलन, दर्शन र स्पर्शद्वारा स्वर्गीय सुखको अनुभव मानवताको अभ्युदयमा निर्भर छ। मानवताको शीतल, सुखकर र समुन्नत वर्षात्ले विश्वका समस्त सन्ताप शान्त हुन पुग्दछन्।

हिन्दुहरूका दुई महापुरुष—भगवान् राम र योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्णमा हामीले मानवताका आदर्शपूर्ण उदाहरण प्राप्त गर्न सक्छौँ। उहाँहरूको सर्वगुणसम्पन्नता, सर्वज्ञता, कर्मकुशलता, कर्तव्यशीलता नै उहाँको मानवजीवनको पूर्णताका परिचायक हुन्। श्रीरामचन्द्रले जन्मदेखि ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, राज्यत्व, प्रसन्नता, पुत्रधर्म, सङ्कट, युद्धसहायता आदि अनेक मर्यादाहरूका आदर्श हाम्रासामु प्रस्तुत गर्नुभएको छ। जगत्का जञ्जाल र त्रितापहरूले घेरिएर धर्मको धुरन्धरता, ज्ञानको गरिमा, नीतिनिपुणता, बुद्धिविशालता, मन तथा संयमको महत्त्व, चित्तको संशुद्धि र मननशीलता, अहङ्कारशून्यता, विचारहरूको दक्षता, बलसौन्दर्य, सरसताको प्रचुरता, ऐश्वर्य, धर्म, यश, श्री, वैराग्य र मोक्षको पूर्णता प्राप्त गर्नुका आदर्श भगवान् श्रीकृष्णका चरित्रमा दृष्टिगोचर हुन्छन्। मनुष्य जीवनको यस्तो कुनै अङ्ग छैन, जसको पूर्णता र सर्वाङ्गीण विकास यी दुवै महामानवमा नभएको होस्। **'सत्यं शिवम् सुन्दरम्'** लाई एकीकृत गरेर आध्यात्मिक, आधिदैविक र आधिभौतिक पूर्णता यहाँ हामीलाई सजिलै उपलब्ध हुन्छ। श्रीकृष्णको चरित्रबाट स्पष्ट हुन्छ कि मानिसले संयम र सादा जीवनद्वारा (१) कर्म, (२) भक्ति, (३) ज्ञान, तथा (४) योगलाई समन्वय गर्दै दिव्य शक्तिले सम्पन्न जीवन व्यतीत गर्न सक्दछ।

श्रीराम तथा श्रीकृष्णले मानवताको मार्ग प्रशस्त गर्नुभयो, मानवताका उच्चतम आदर्श हाम्रासामु राखिदिनुभयो र विशुद्ध मानवताको रक्षाका लागि सतत युद्ध गर्नुभयो। यी दुवै महामानवको महानता कर्तव्यशीलता, लोकोपकार, सात्त्विकता, कर्मशीलता र धर्मस्थापनामा रहेको छ। उहाँहरूले स्वार्थका लागि कर्म गर्नुभएन, प्राणीमात्र तथा देशजातिको सुखका लागि व्यक्तिगत सुखलाई बलिदान गर्नुभयो, मानवीय धर्मको रक्षाका लागि निरन्तर

सङ्घर्ष गर्नुभयो, समग्र जीवन अर्काकै सेवा, परोपकार, कर्तव्यपालन र सत्यलाई स्थापना गर्नमा लगाउनुभयो।

यी दुवै महामानवमा शरीरको हृष्टपुष्टता, विद्याध्ययनप्रति प्रेम, गुरुजनप्रति असीम आदरभाव, मातापिता आदि जेष्ठजनप्रति पूजनीय भाव, कुल तथा देशको मानरक्षाका लागि बलिदान, कर्तव्यपालनमा निर्भीकता, जागरुकता, विनम्रता, दैनिक जीवनमा आत्मसम्मान, सात्त्विकता, शिष्टता, अथक परिश्रम, कार्यकुशलता र धर्मप्रेम पाइन्छन्। साहित्य कला र सङ्गीत उनीहरूको व्यक्तित्वका अङ्ग थिए। श्रीकृष्णले उपनिषद्हरूलाई दोहन गरेर महान् दार्शनिक साहित्यको निर्माण गर्नुभयो, जुन गीताको नामले विख्यात छ। धार्मिक जीवनमा, यी महामानव जीवन्मुक्त थिए। यिनमा भोगका साथमा योग तथा त्यागको समन्वय थियो। उहाँको कुनै पनि कर्ममा आसक्ति, ममता र अहंता थिएन। ऐश्वर्य, धर्म, बल, यश, श्री र वैराग्य आदि मानवताका सबै तत्त्वको पूर्णता मात्र होइन, अनन्तता यी महामानवहरूमा उपलब्ध हुन्छन्। उहाँहरूमा मानवता र ईश्वरत्वको जुन समन्वय मिल्दछ, त्यो हाम्रालागि आदर्शरूपमा पथप्रदर्शक छ। हामीले चाह्यौँ भने तिनीहरूमध्ये अनेक तत्त्वलाई जीवनमा विकास गर्न सक्छौँ। उहाँहरू मानवरूपमा प्रकट हुनु मानवमात्रका लागि ज्ञान, बल, ऐश्वर्य, वीर्य, शक्ति, तेज आदिको अनुकरणीय आदर्श सिर्जना गर्नु थियो। मानव जीवनको पूर्णताका लागि श्रीकृष्णको सन्देश हेर्नुस्:

मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा।
निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः॥

(गीता ३।३०)

'हे अर्जुन! ध्याननिष्ठ चित्तले सम्पूर्ण कर्मलाई ममा समर्पण गरी आशारहित, ममतारहित र सन्तापरहित भएर जीवनयुद्ध गर।'

मानवताका सद्गुणहरू

मानवताका लक्षणहरूको वर्णन भगवान् श्रीकृष्णले गीताको १६औँ अध्यायमा दैवी सम्पदाअन्तर्गत गर्नुभएको छ। वास्तविक आदर्शरूप मानवमा निम्न गुण हुन आवश्यक छ। यिनको सर्वोच्च विकासमा नै हामी साँचो अर्थमा मनुष्यताका अधिकारी हुन्छौँ:

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्॥
अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम्।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम्॥
तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता।
भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य भारत॥

(गीता १६।१—३)

श्रीकृष्णभगवान्का उपर्युक्त मन्तव्यहरूका अनुसार जुन व्यक्तिलाई दैवी सम्पदा प्राप्त छ, उसका लक्षण यसप्रकार हुन्छन्:

१. अभयम्—मनमा भयको सर्वथा अभाव।
२. सत्त्वसंशुद्धिः—अन्तःकरणको राम्रो स्वच्छता।
३. ज्ञानयोगव्यवस्थितिः—तत्त्वज्ञानका लागि ध्यानयोगमा निरन्तर दृढस्थिति।
४. दानम्—विनाफलको इच्छा देशकालपात्रानुसार सात्त्विक दान।
५. दमः—इन्द्रियको दमन।
६. यज्ञः—भगवत्पूजा र अग्निहोत्रादि उत्तम कर्महरूको आचरण।
७. स्वाध्यायः—वेदशास्त्रको पठनपाठनपूर्वक भगवन्नाम र गुणको कीर्तन।
८. तपः—स्वधर्मपालनका लागि कष्ट एवम् प्रतिकूलतालाई सहन गर्नु।
९. आर्जवम्—शरीर र इन्द्रियसहित अन्तःकरणको सरलता।
१०. अहिंसा— मन, वाणी र शरीरद्वारा कुनै पनि प्रकारले कसैलाई कष्ट नदिनु।
११. सत्यम्—यथार्थ र प्रिय भाषण।
१२. अक्रोधः—आफ्नो अपकार गर्नेमाथि पनि क्रोधित नहुनु।
१३. त्यागः—कर्ममा कर्तापनको अभिमानको त्याग।
१४. शान्तिः—चित्तमा चञ्चलताको अभाव।
१५. अपैशुनम्—कसैको निन्दा नगर्नु।
१६. भूतेषु दया—सबै भूतप्राणीहरूमा हेतुरहित दया।
१७. आलोलुप्त्वम—इन्द्रियको विषयका साथमा संयोग हुँदा पनि आसक्ति नहुनु।

१८. मार्दवम्—मन, वाणी, कर्म र स्वभावमा कोमलता।
१९. ह्रीः—लोक र शास्त्रविरुद्धको आचरणमा लज्जा।
२०. आचापलम्—व्यर्थका चेष्टाहरूको अभाव।
२१. तेजः—त्यस्तो शक्ति, जसको प्रभावले श्रेष्ठ पुरुषका अगाडि विषयासक्त र नीच प्रवृत्तिवाला मनुष्य पनि प्रायः अन्यायाचरणदेखि पछि हटेर तिनको कथनानुसार श्रेष्ठ कर्ममा प्रवृत्त हुन्छन्।
२२. क्षमा—आफ्नो अपकार गर्नेहरूका दोषलाई पनि क्षमा गरेर उसको भलाइ गर्नु।
२३. धैर्यः—कुनै पनि विपत्तिहरूमा धैर्य गर्नु।
२४. शौचम्—भित्रबाहिरको पवित्रता।
२५. अद्रोहः—कुनै पनि प्राणीप्रति शत्रुभाव नहुनु।
२६. नातिमानिता—आफूभित्र पूज्यताको भावको अभाव हुनु।

दीर्घकालीन अभ्यासले तपाईंमा यिनको विकास निश्चय नै हुन्छ र तपाईं सच्चा मानव बन्न सक्नुहुन्छ।

मानवधर्मका दस लक्षण

गीता स्मृति, पुराण र रामायण आदि धर्मग्रन्थहरूमा मानवधर्मको विशद व्याख्या गरिएको छ। स्मृतिहरूमध्ये पनि मनुस्मृति सबैभन्दा बढी प्रामाणिक मानिन्छ। मनुले मनुष्यका दस लक्षण आवश्यक बताएका छन्। जो व्यक्ति यी दस लक्षणले युक्त छन्, उनीहरूले नै साँचो मानवधर्मको पालन गरिरहेका छन्। मनुजी भन्नुहुन्छः

धृतिः क्षमा दमोस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्॥ (६।९२)

अर्थात् धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह, धी, विद्या, सत्य र अक्रोध—यी मनुष्यका दस मुख्य लक्षण हुन्। जसमा मानवधर्मका दस लक्षण विद्यमान छन्, ऊ सच्चा मानव भनिन योग्य छ। यी गुणहरूको सम्बन्ध कुनै देश, जाति अथवा समुदायविशेषसित छैन, सबै देश, सबै जाति र सबै सम्प्रदायका धर्मनिष्ठ मानवमा यी गुण समानरूपले प्राप्त गर्न सकिन्छ, यसलाई सम्पादन पनि गर्न सकिन्छ।

प्रथम लक्षण—धृति

मानवताको अधिकारीमा धैर्यधारण, सन्तोष अथवा उच्च कोटिको सहनशीलता हुनुपर्दछ, ऊ आपत्तिमा पनि कर्तव्यच्युत नहोस्। धृतिमान् पुरुषले विपत्ति र प्रतिकूलताका विरोधमा पनि आफ्नो धैर्य छोड्दैन। उसले अर्काको पनि कल्याण गर्दछ। धैर्य नै मानवधर्मको आधार हो।

दोस्रो लक्षण—क्षमा

आफ्नो शरीरमा पूर्ण शक्ति भएर पनि आफ्नो अपकार गर्नेलाई उन्नति अथवा सत्मार्गमा अन्तःप्रेरणाका लागि अवसर दिनु, उसको उन्नतिका लागि अपकारलाई पनि प्रसन्नतासाथ ग्रहण गर्नुलाई क्षमा भनिन्छ। हिंसाले हिंसा, घृणाले घृणा, क्रोधले क्रोध, प्रतिशोधबाट प्रतिशोधकै निरन्तर उत्पत्ति र वृद्धि भइरहन्छ र दुवैको अहित हुन्छ। अतः अर्काका खराब संस्कारलाई हटाउनका लागि क्षमा धारण गर्नुपर्दछ।

तेस्रो लक्षण—दम

दमको अर्थ यहाँ मनको निग्रह हो, किनकि इन्द्रियनिग्रहलाई छुट्टै बताइएको छ। संयम तथा मनलाई नियन्त्रित गरी नित्य शुभविचार एवम् भगवच्चिन्तनमा लगाइरहनु। निग्रह गरिएको मनमा दुर्गन्धित, अशुभ विचार कहिल्यै पनि आउँदैनन्। मन बडा चञ्चल छ। वैराग्य, व्रत, संयम, उपवास र एकनिष्ठ भएर निरन्तर भगवन्नाम जपद्वारा मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नेवाला नै मानवताको अधिकारी हुन्छ।

चौथो लक्षण—अस्तेय

अस्तेय अर्थात् चोरी नगर्नु, अनेक किसिमका धोकाधडी, घुसपैठ, कालोबजारी, अर्कालाई शोषण गर्नका लागि विभिन्न चलाखी अपनाउनु, लुटमार गर्नु, धर्मको आडमा कानुनबाट बँचेर सानाठला चोरी गर्नु मानवताको ह्रास गर्नु हो। 'चोरी' शब्द निकै व्यापक छ। घुस लिनुदिनु, बजारमा वस्तुहरूलाई चोरीको आश्रय लिएर खरिदबिक्री गर्नु, राम्रो देखाएर खराब दिनु, यी सबै चोरीमा पर्दछन्। मनुष्यका लागि जति पायो, त्योभन्दा धेरै पाउने लोभ, भोगविलास, फेसन, मोजमस्ती, सोख, मनोमानी व्यय निषिद्ध हुनुपर्दछ।

पाँचौँ लक्षण—शौच

असल मनुष्य पवित्र हृदयसहित सफा हुनुपर्दछ। 'शौच'को अर्थ हो सफाइ। बाहिरी शरीरमा ऊ स्वच्छ रहोस्, भित्र मनमा पनि पवित्र होस्। बाहिरी सफाइमा शरीरको निर्मलता हुनुपऱ्यो। तडकभडक, देखावटी, सोखयुक्त कृत्रिमताबाट मुक्ति पाउनुपर्दछ। आन्तरिक सफाइमा हामीलाई काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, अभिमान, रागद्वेष, वैरभाव, छलकपट एवम् दम्भादि दुर्गुणबाट मुक्त हुनुपर्दछ। अतः अन्तकरणशुद्धिबाटै हामी मानव भनिन लायक हुन्छौँ। आन्तरिक शुद्धिका लागि आत्मनिरीक्षण, आत्मालोचना र सद्‌विचारको चर्को आवश्यकता छ।

छैटौँ लक्षण—इन्द्रियनिग्रह

मनुष्यका कान, छाला, आँखा, जिब्रो, नाक—यी पाँच ज्ञानेन्द्रिय छन्, जो ग्रहण, गति, शब्दोच्चारण, त्याग र आनन्दभोगका शक्ति हुन्, ती कर्मेन्द्रिय मानिन्छन्। यिनीहरूमध्ये मानिसका ज्ञानेन्द्रिय अत्यधिक प्रबल र श्रेष्ठ छन्। जो यिनको वशमा रहन्छ, ऊ पशु या राक्षस बन्दछ। यी पाँचको विषयको आसक्तिबाट भयङ्कर दुष्परिणाम हुने गर्दछ। अतः यिनको संयमबाट हामी 'मनुष्य' हुन सक्दछौँ।

सातौँ लक्षण—धी

'धी' अर्थात् बुद्धि। मनुष्यमा बुद्धिबलको सर्वोच्च विकास हुनुपर्दछ। गीतामा भनिएको छ,'जुन बुद्धि प्रवृत्ति र निवृत्ति, कर्तव्य र अकर्तव्य, भय र अभय, बन्धन र मोक्षलाई राम्ररी जान्दछ, त्यो सात्त्विकी बुद्धि हो। जसद्वारा व्यक्तिले धर्म र अधर्म तथा कर्तव्य र अकर्तव्यलाई यथार्थ ढङ्गले जान्न पाउँदैन, त्यो राजसी हो भने जुन बुद्धिका माध्यमले उसले धर्मलाई अधर्म र अन्य सबै विषयलाई उल्टो बुझ्दछ, त्यो तामसी बुद्धि हो।' सात्त्विकी बुद्धिको विकासद्वारा मात्र मानवताको रक्षा हुन सक्छ।

आठौँ लक्षण—विद्या

विद्यावान्‌ले नै साँचो अर्थमा मनुष्य हुने अधिकार राख्दछ। अपढ, मूर्ख, अन्धविश्वासी, रुढिहरूमा फँसेका व्यक्ति मानव भनिन योग्य हुँदैनन्।

सबै विद्याहरूमा श्रेष्ठ आत्मविद्या हो। जसका माध्यमले हृदयमा सद्ज्ञानको प्रकाश उत्पन्न हुन्छ।

नवौँ लक्षण—सत्य

मनुष्यको साँचो धर्म सत्य हो। जस्तो सत्यव्यवहार, उस्तै सत्यभाषण, बाहिरभित्र उस्तै रहनु, देखावटीपनबाट टाढै रहनु, यस्तो शब्दको प्रयोग गर्नु, जसका माध्यमले भन्न खोजेको कुरा स्पष्ट होस् र अर्थको अनर्थ नलागोस्, अर्काको हृदयमा द्वेष तथा दुःख उत्पन्न नहोस्, यही मानवताको एउटा लक्षण हो।

दसौँ लक्षण—अक्रोध

क्रोधको उत्तेजनाबाट मुक्त रहनु, मन शान्त, सहनशील, सद्भावना, प्रेम, सहानुभूति, दया, करुणा आदिले परिपूर्ण रहनु मनुष्योचित कर्म हो। उत्तेजित हुने स्वभाव अनेक भयङ्कर पापहरूको जड हो। असल मानिस बाहिरभित्रदेखि नै शान्त, मृदुल, सहनशील तथा विनयी हुनुपर्दछ।

उपर्युक्त सद्गुणको विकासले साँचो मानवताको निर्माण हुन्छ। असल मानव सांसारिक सौन्दर्यको श्रीपेच हो। पूर्ण मनुष्यमा ऐश्वर्य, धर्म, यश, कर्म, श्री र वैराग्यको परिपक्वता देखिन्छ। उसमा लौकिक र अलौकिक सबै गुण हुन्छन्। यस्तै मानिसहरूबाट नै धरतीमा स्वर्गको निर्माण हुन सक्छ।



तपाईं स्वयम् एक देवता

मनुष्यमा सबै देवताहरूको निवास छ। विधाताले मनुष्यको शरीरमा देवत्वका सबै सङ्केत र सम्भावनाहरू भरिदिएको छ। देवताहरूमा देखिने सबै सद्गुणहरूको भण्डार मानवशरीरमा छ। हाम्रा प्राचीन ऋषिमुनिहरूले जुन जीवन व्यतीत गरेका थिए, ती यस्ता थिए, जसमा देवताका गुण प्रत्यक्ष प्रकट थिए।

यस भूमिमा जुन स्वर्ग भरिएको छ, जेजस्ता दिव्य व्यवस्थाहरू छन्, यदि तिनका लागि तपाईंले हृदयका ढोका उघारिदिनुभयो भने तपाईंको देवत्व विकसित भएर जान्छ। भारतभूमि देवताहरूको पवित्र भूमि हो। यसको कणकणमा देवत्व भरिएको छ। तपाईं भारतभूमिमा जन्मिनुभएको छ, त्यसैले आफूलाई परम भाग्यशाली सम्झनुस्।

वास्तवमा शरीरको त्यति महत्त्व छैन। राक्षस र देवता दुवैको बाह्य शरीरमा उस्तै अङ्ग हुन्छन्। हाम्रा आन्तरिक भावना, सद्गुण, सात्त्विकता र पवित्रताले नै हामीलाई देवत्वतिर अग्रसर गराउँछन्। हाम्रा राम्रा कुराहरूको सम्बन्ध देवत्वसित छ। श्रवणकुमार, प्रह्लाद, ध्रुव आदि मान्छेको शरीरमा देवता नै थिए। भनिन्छ, एक पटक श्रवणकुमारले बाबुआमालाई भारमा लिइर हिँड्दा हिँड्दा थकित भए। उनले क्रोधित भएर बाबुआमालाई भारबाट निकाल्न चाहे। उनका पिताले अझ अगाडि लिएर हिँड भने। श्रवणकुमार जसै अघि बढे, उनको हृदयमा देवत्वको प्रादुर्भाव भयो। उनलाई आफ्नो गल्ती थाहा भयो र पितासित माफी मागे। उनका पिताले एउटा छोराले बाबुका लागि केके गर्न सक्दोरहेछ भनेर देखाउन चाहन्थे। हरिश्चन्द्र, युधिष्ठिर, कर्ण इत्यादि हाम्रा लागि प्रकाशस्तम्भ हुन्।

यस भारतभूमिका अतीतकालीन दिव्य संस्कार यति फैलिएका छन्, यसको अतीत यति उज्यालो छ कि यदि तपाईंले आफ्नो हृदय उसका लागि खोलिदिनुभयो भने जान्नुस् कि तपाईंमा निश्चितरूपमा देवत्वका गुण प्रकट हुन्छन्। तपाईंको सात्त्विकता र पवित्रता निरन्तर प्रकाशित हुन्छ, तपाईं माथि उठ्दै जानुहुन्छ र राक्षसतत्त्वदेखि मुक्त हुँदै गर्नुहुन्छ।

देवताको पहिलो विशेषता भनेको उनीहरू(देव अर्थात् दिनेवाला) सदैव दिनेवाला, दाता हुन्। यो दिनु(या दान) अनेक किसिमको हुन सक्छ। श्रम, धन, स्नेह, प्रेम, करुणा, सहानुभूति, आश्रय आदि दिनु। देव भावनाले परिपूर्ण समाजबाट थोरैभन्दा थोरै लिएर धेरैभन्दा धेरै दिन्छौँ भने हामी पनि देवता बन्न सक्छौँ। हाम्रा प्राचीन ऋषिमुनि, ज्ञानी, सन्त, महात्माहरूमा कमाइ गर्ने असङ्ख्य योग्यताहरू र ती योग्यताका बलमा उनीहरूले धेरै धन पनि कमाउन सक्थे। तर, उनीहरूले लिएनन्, त्यागिदिए। उनीहरूले बाँच्दासम्म केही न केही दिए, यहाँसम्मकि सर्वस्व नै दिए। यस्ता श्रमी, दानी, उदारमना महात्मा मानवको शरीरमा देवता नै थिए।

गायत्रीको 'देवस्य'ले हामीलाई यही शिक्षा दिन्छ कि हामीले थोरैभन्दा थोरै ग्रहण गरौँ र धेरैभन्दा धेरै प्रदान गरियोस्। हामीले समाजको धेरैभन्दा धेरै सेवा गरौँ र आयका रूपमा थोरैभन्दा थोरै लिऊँ। धेरै लिनु स्वार्थको प्रतीक हो। धेरै लिनु सङ्कुचितता हो, निर्बलता हो र राक्षसत्वको दिशातिर पतन हो।

देवताहरूको अर्को विशेषता यो हो कि उनीहरू स्वर्गमा रहन्छन्। त के तपाईं पनि स्वर्गमा निवास गर्न सक्नुहुन्छ? अवश्य, तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ। इमर्सनले लेखेका छन्, यदि मलाई नर्कमै रहन परे पनि आफ्नो स्वभावले नर्कलाई पनि स्वर्ग बनाउनेछु। वास्तवमा आफ्नो स्वभावको उदात्तता, मधुरता, असलपनका आधारमा हामीले स्वर्गको निर्माण गर्न सक्छौँ। यदि हामीले अरुलाई विश्वास गर्‍यौँ भने, प्रेम गर्‍यौँ भने, सहानुभूति देखायौँ भने, माथि उठायौँ भने र राम्रोपन बढायौँ भने विश्वास गर्नुस्, तपाईंको देवत्व अवश्य विकसित हुनेछ। प्रेम र असलपनका कारण बिग्रिएका, पथभ्रष्ट पनि सुमार्गतिर आउँछन्। सद्व्यवहारको प्रभाव गहिरो पर्दछ। सद्भावनाहरू जसरी दिइन्छन्, त्यसरी नै दुईगुना—चौगुना भएर फिर्ता हुन्छन्। उनीहरूले चारैतिर पवित्र वातावरणको सृष्टि गर्दछन्। तपाईंका सद्भावना र सद्व्यवहार तपाईंभित्र व्याप्त दैवी तत्त्वका प्रतीक हुन्। यिनको विकास प्रतिदिन आफ्ना सत्कर्महरूद्वारा गरिन्छ।

हामीभित्र असलपनको भण्डार भरिएर रहेको छ। हामीमा जस्तै अरु मान्छेमा पनि सद्गुण भरिएको छ। यदि हामीले आफूभित्र देवत्व विकास

गर्‍यौँ भने अन्य मानिसले पनि हाम्रै अनुकरणबाट सात्त्विकता र पवित्रताको विकास गर्ने छन्। हामी सबैले सात्त्विकता र पवित्रताको सद्व्यवहारबाट एउटा असल वातावरणको सृष्टि गर्दछौँ। यो हाम्रो कर्तव्य हो कि यस दिव्य वातावरणको सीमालाई निरन्तर विस्तार गर्दै रहन्छौँ। जति धेरै मान्छे हाम्रो यस वातावरणभित्र आउने छन्, त्यति नै धेरै तिनले गुप्तरूपले देवत्वको विकास गर्न सक्ने छन्।

देवता अमर हुन्छन्। हामी पनि अमर बन्न सक्छौँ। जुन मानिसको सद्कीर्ति अमर छ, ऊ शरीररूपले नभए पनि आत्मिकरूपले अजर अमर हुन्छ। बुद्ध, गान्धी, जिसस के मरे त? अहँ, आफ्ना कीर्तिका कारण अमर छन्। उनीहरूको कीर्ति अक्षय छ। उनीहरू सधैँ अमर बनिरहन्छन्। यदि हामीले पनि आफ्ना सत्कार्यको वृद्धि गर्‍यौँ भने देवत्वको विकास गर्न सक्दछौँ।

जो शरीरका लागि बाँच्दछन्, उनीहरू मर्दछन्। जो केवल भुँडीवाल हुन्छन्, ती मर्दछन्। जसले शरीरको चिलाइ मार्न र भोगलाई तृप्त पार्नका लागि मात्रै बाँच्दछन्, तिनले निकृष्ट जीवन व्यतीत गर्दछन्। त्यस मानिसको मात्र मृत्यु आउँछ, जसले अर्काको शोषण गर्दछ, हिंसा गर्दछ अथवा अर्काको हृदय दुखाउँछ। इन्द्रियतृप्ति त पशुले पनि गर्छ। पेट र कर्मेन्द्रियको क्षुदा शान्त तिनले पनि गर्दछन्। यदि हामी यही दुर्गन्धमुनिको जीवनमा फँसिरह्यौँ भने पशुत्वको कोटिमा रहन्छौँ। यो निकृष्ट जीवन मानवका लागि अशोभनीय छ।

देवता वृद्ध हुँदैनन्, सधैँ युवक भइरहन्छन्। अक्षय यौवन तिनको विशेषता हो। उनीहरूको विशेषताको जुन सौन्दर्य छ, त्यसले नै उनीहरूलाई युवक बनाउँछ। देवता हाँस्छ, मधुर मुस्कान उनीहरूको अनुहारमा खेलिरहन्छ। मृत्युसित पनि उसले मुस्कुराएरै व्यवहार गर्दछ। मृत्यु हाम्रो अन्तिम अतिथि हो। जो व्यक्ति निराशाको भावनाबाट मुक्त छ, उदासीनता जसको नजिक आउँदैन, जो प्रफुल्ल छन्, ती देवता हुन्। युवकको भावना भनेको आफ्नो स्फूर्तिले, जोसले लागिरहने, अघि बढिरहने र आनन्दपूर्वक बाँच्ने हो। देवत्वको भावनाले भन्दछ कि हामीले नवयुवकको भावना लिएर बाँचौँ। हामीले राक्षसत्व(पशुत्व)को सधैँ बिरोध गर्दछौँ। आफ्नो परमार्थ,

लोकसेवा, सद्व्यवहारका रूपमा देवत्वको विकास गरिरहौँ। तपाईंले आफूलाई सुधार्नुस्, पूरा समाज सुध्रिन्छ। तपाईं स्वयम् देवता बन्नुस्, सम्पूर्ण समाज, देश र विश्व देवताहरूले भरिने छ।

विश्वास गर्नुस्, तपाईं स्वयम् एक देवता हुनुहुन्छ। जुन काम गर्नाले मनमा नीचता, चिसोपन, हिंसा, स्वार्थ, घृणा र क्रोध उत्पन्न हुन्छ, त्यो तपाईंको आचरणयोग्य छैन। तपाईंको सरोकार दुष्टता र पशुत्वसित कदापि छैन। तपाईं कुपथमा जान सक्नुहुन्न। तपाईंका गोडा दुर्गतिर बढ्न सक्दैनन्। तपाईं त देवत्वका सबै गुणहरूले परिपूर्ण समुन्नत आत्मा हुनुहुन्छ। परमेश्वरका एक दिव्य अंश हुनुहुन्छ।

तपाईंले व्यक्तिविशेष, जातिविशेष र देशविशेषका नाताले कुनै पनि काम नगर्नुस्। तपाईंले त मानवताका नाताले सेवाकार्य गर्नुस्। तपाईंको धर्म व्यक्तिको धर्म होइन, त्यो त समाज र सारा विश्वको हो। कुनै जाति अथवा धर्मले आफ्नो सङ्कुचित परिधिमा तपाईंलाई बाँध्न सक्दैन। तपाईंको आचरण कसैका लागि हानिकर नहोस्, दुःखकर नहोस्, हिंसा, द्वेष, ईर्ष्याले परिपूर्ण नहोस्। तपाईंले त मानवमात्रको भलाइलाई केन्द्रमा राखेर देवत्वको आचरण गर्नुस् र अर्काका सद्भावना, श्रेष्ठता र पवित्रताको आदर गर्नुस्।

महर्षि रमणको वचन छः 'दैवी ज्ञान नहुँदासम्म मानिसलाई आफ्नो मूल्य थाहा हुँदैन, यसैले आफ्नो विषयमा उसले अरुबाट जान्न चाहन्छ, जबकि आफ्नो सम्बन्धमा उसले आफ्नै आत्माबाट विश्वस्त तर दृढतापूर्वक जानकारी हासिल गर्न सक्छ। सांसारिक दृश्यमाथि देवता मोहित हुँदैनन्, किनकि निरन्तर अन्तर्दृष्टि राख्नाले तिनलाई आफूभित्रै धेरै चिज प्राप्त हुन्छ।'



सबैभन्दा धनी, सबैभन्दा दुःखी

धन र सुख—के यी दुईको परस्पर सम्बन्ध छ? जो व्यक्ति धनी छ, के ऊ सुखी पनि छ? जुन मानिसहरूसित धेरै पूँजी, जमिन, सम्पत्ति, धन, घर आदि छन्, के ती वास्तवमा सन्तुष्ट, आनन्दित र शान्त पनि छन्? सुसज्जित घर, सुन्दर वस्त, मोटर, सुस्वादु भोजन एवम् धनले भरिएको भण्डारको मालिकले मात्रै यस संसारको आनन्द लुट्न सक्छ?—यी यस्ता प्रश्न हुन्, जसले जनमानसलाई उद्वेलित बनाउने गर्दछन्।

धन एउटा साधन हो, जसका माध्यमले फरकफरक आवश्यक वस्तुहरू खरिद गरी हामीले सुखशान्ति प्राप्त गर्दछौँ। धनले ती चिज हामीसित आउन सक्छन्, जसद्वारा हामी स्वयम्ले आफ्नो र आफ्नो परिवारको लागि उपयुक्त वस्त्र, भोजन आदि व्यवस्था गर्न सक्छौँ। तर, जब धन नै साध्य बन्दछ र मनुष्यले धन सङ्ग्रहलाई नै जीवनको लक्ष्य बनाउँदछ, अनि ऊ यस्तो दुष्ट वृत्तिमा फँस्न पुग्दछ कि जसले गर्दा उसलाई लाभका ठाउँमा मानसिक अशान्ति प्राप्त हुन थाल्दछ। ऊ त्यसकै मोहचक्रमा घुम्दैफिर्दै गर्छ र त्यसलाई बढाउने चिन्तामा लागिरहन्छ।

हाम्रो सहरका एक जना धनी मान्छे, जसको भर्खरै मृत्यु भयो, आफ्नो ऐश्वर्य र धनका लागि प्रसिद्ध थिए। जीवन सारै सुख र मस्तीमा बितिरहेकै बेलामा उनले वृद्धावस्थामा विवाह गरेका थिए। बिस्तारै परिवार बढ्दै गयो। वृद्धावस्थामा दुई छोरा भए। तिनको पोषण र शिक्षणबाहेक नयाँ श्रीमतीको यौवनलाई सन्तुष्ट तुल्याउने चिन्ता पनि थपियो। यता व्यापारले पनि रूप फेर्‍यो, त्यसबाट ध्यान हट्नाले भयङ्कर हानि भयो। केही सम्पत्ति बिक्री गर्नुपर्ने अवस्था आयो। आफ्नो प्रतिष्ठाह्रासको चिन्ताले ती धनी मान्छेलाई मानसिक रोगी बनाइदियो। जतन गरिएको सम्पत्ति पनि बिक्री भयो। उनलाई घरबाहिर निस्कन गाह्रो भयो। मानसिक रोग बढ्दै गयो। एक रात हृदयगति बन्द भएर अचानक उनको मृत्यु भएको समाचार समाचारपत्रहरूमा छापियो। समाचारपत्रमा लेखियो,'५७ वर्षको वृद्धावस्था हुनाले सेठजीको मृत्यु भयो।' मृत्युको कारण बुढेसकाल होइन, बरु धनको अधिकताका

कारण उत्पन्न मानसिक चिन्ता हो भन्ने कुरा कसलाई थाहा हुनु ?

पन्जाबका एक जना पूँजीपतिको वृत्तान्त मलाई सम्झना छ। उनी गल्ला व्यापारी थिए। लक्ष्मीको कृपा थियो, त्यसैले सामान्य स्थितिबाट सम्पन्न हुँदै गए। स्वयम् अध्यवसाय र परिश्रमले काम गरे र सहरका एक धनसम्पन्न व्यक्तिभित्र गनिन थाले। उमेर ढल्दै जाँदा व्यापार उनका छोराको हातमा आएपछि उनमा शिथिलता आयो। छोराले जुवा खेल्न थाल्यो। जुवाको दाऊ उल्टो परेर उनले सबै हारिदिए।

'मेरो सबैथोक गयो। अब घर र दोकान नबेच्ने हो भने इज्जत जोगाउन पनि मुस्किल छ। के गर्ने होला ? यस बुढेसकालमा पनि कसरी यो दुःखदायी दिन देख्न लेखेको रहेछ ? के गरूँ ? आत्महत्या गरूँ कि कतै भागूँ ? तर ऋणीहरूले त कहिले मलाई छोड्लान् र ? यस्ता अनेक विचार मनमा खेलाइरहेका बेला उनको मसित भेट भयो।

'केही अनावश्यक घर र जायदात बेचेर सारै आवश्यक ऋणीहरूको ऋण तिरिदिनुस्। बाँकीलाई पुनः निष्ठा र परिश्रमका साथ व्यापार गरी धन कमाएर तिर्नुस्। तपाईंका तीन छोरा छन्। एक तपाईं आफू स्वयम् हुनुहुन्छ। जयाँ जोसका साथमा यदि परिश्रम गर्नुभयो भने निश्चितरूपमा तपाईं फेरि पुरानै स्थितिमा आउनुहुन्छ।' उनले मेरो सल्लाह माने। लगभग आधा सम्पत्ति बेचिदिए। बाँकीलाई राखेर पुनः व्यापार सुरु गरे। विगत आठ वर्षको साधनापछि आज उनी फेरि पुरानै सम्पन्न अवस्थामा आएका छन्। तर, उनलाई सामान्य हैसियत मन पर्दैन। उनले आफ्नो पहिलेकै अवस्थाको सपना लगातार देखेर दुःखी र अशान्त हुने गर्दछन्। उनको मनको शान्ति र सन्तुलन ठीक हुन सक्दैन। सधैँ केही गुमाए–गुमाएजस्ता देखिन्छन्।

धनको अधिकताका कारण मनुष्यमा एक प्रकारको मिथ्यासान देखा पर्दछ। यदि कहिल्यै संयोगवश पैसाको कमी भयो भने, हानि भयो भने, व्यापार नष्ट भयो भने धनी मान्छेले मनमा व्यथाको भारी बोकिरहन्छ। एक दिन यसैले उसलाई लैजान्छ। धनलाई सधैँ उस्तै र उत्तिकै बनाइराख्ने इच्छा कायम रहन्छ। यसैले गर्दा धनी मान्छे व्यथित रहन्छ।

व्यापारी, पूँजीपति र धनी व्यक्ति सधैँ अस्वस्थ रहँदै आएका छन्। भित्रभित्रै रूपैयापैसा कमाइराख्ने र मानप्रतिष्ठा स्थिर राख्ने चिन्ताले

तिनलाई अशान्त बनाउँछ। कहिले तिनको पेटमा विकार देखिन्छ भने कहिले टाउको दुख्ने, उदासीको समस्या। चिन्ताका कारणले तिनको भोजन पनि राम्ररी पच्दैन, रातमा गहिरो निद्रा पर्दैन, बाह्यप्रदर्शनको भावनाले तिनलाई अतृप्त राख्दछ।

धनीको छिटो मृत्युका कारण अतृप्ति, लालसा, चिन्ता र उदासीपन हुन्। धनको अधिकताका साथमा चिन्ता पनि बढिरहन्छ। धन जति जोडियो, उति नै त्यसले मानसिक उत्तरदायित्वको भार पनि बढाउँछ।

यदि धनीले दान, परोपकार, समाजसेवा आदिमा आफ्नो रूपैयाँ–पैसाको सदुपयोग गर्दै गयो भने उसको यो भार कम हुँदै जान्छ, सङ्कुचित वृत्ति नष्ट हुन्छ। सर्वोत्तम यही हुन्छ कि मानिसले आफूसित पैसा राखे पनि आफूलाई त्यसले बाँध्न हुँदैन। आफूमाथि पैसाको अनावश्यक प्रभुत्व हुन दिनुहुँदैन। रूपैयाँपैसालाई एउटा साधन मात्र सम्झिनुपर्दछ, त्यसलाई साध्य कहिल्यै मान्नुहुँदैन।

साँचो सुख, शान्ति, आनन्द, मनुष्यको आन्तरिक भावमा छन्। धनसित यिनको सम्बन्ध अत्यन्त कम छ। गरिब व्यक्ति, फकिर, मस्त, पैसाहीन व्यक्तिहरू धनको चिन्ताले मुक्त हुनाले स्वस्थ र दीर्घायु हुने गर्दछन्। सडकको छेउमा रहेको फकिर, दैनिक श्रम गर्ने मजदुर, आठदस घण्टा काम गर्ने असिनपसिन हुने गरिब किसान धेरै बाँच्दछन्, ती अधिक शान्त, प्रसन्न र स्वस्थ रहन्छन्। उनीहरूमा न धनलाई स्थिर राख्ने, अनावश्यक सङ्ग्रह गर्ने र कृत्रिम मायाजाल फैलाउने चिन्ता नै छ, न त पूँजीद्वारा शोषण गर्ने आकाङ्क्षा नै। धन एक मद हो, विष हो, जसले मनुष्यलाई विक्षिप्त बनाइदिन्छ। सत्य भनिएको छः

कनक कनक ते सौगुनी, मादकता अधिकाय।
वह खाये बौराय है, यह पाये बौराय॥

धर्मको कमाइबाट समृद्धि

हामीकहाँ धनलाई देवीका रूपमा मानिएको छ। यसलाई हामीले माता लक्ष्मी भन्दछौँ। लक्ष्मीमा देवत्वका गुण र भावना हुन्छन्। जसले घुस, कालोबजारी, ढाँटछल, कपट, चोरी गर्दछन् या विनाश्रमको कमाइ स्वीकार्दछन्, तिनले लक्ष्मीदेवीको अपमान गरेका हुन्छन्। जुन ठाउँमा माता

लक्ष्मीको अपमान हुन्छ, त्यहाँ उनी कसरी बस्न सक्छिन् र? अतः उनी त्यस ठाउँलाई छोडेर त्यस्तो व्यक्तिकहाँ जान्छिन्, जो सत्य, परिश्रम र धर्मको कमाइ गर्दछ।

तास र जुवाले मानिस आश्चर्यजनकरूपमा एक रातमै धनी भएका पनि देखिन्छन्। अहमदगढ(पन्जाब)को एउटा घटना हामीलाई याद छ। एउटा सुनारले साधारण कमाइबाट नै जीवन गुजारा गर्दथ्यो। एक दिन पसलको लागि सुन खरिद गर्न भनी लुधियाना गयो। त्यहाँ उसले केही मानिस जुवा खेलिरहेको देख्यो। उसको मन पनि उचालियो। मुटु दह्रो बनाएर उसले पनि दाउमा लगायो। संयोगले प्रशस्त माल हात पार्‍यो। सोच्यो, यही पेसा सबैभन्दा उत्तम छ। न मेहनत, न विलम्ब। आठगुना पैसा आउँछ। बस, दोकान छोडेर जुवाकै काममा लाग्यो। भाग्य राम्रो थियो। हरेक पटक जित मात्रै हुँदै गयो। एक दिन जुवाघरमा गयो र सबै दाउमा लगायो। त्यसदिन भाग्य उल्टो थियो, उसले सबै हारिदियो। सारा सम्पत्ति क्षणभरमा विलीन भयो। सोच्यो, एक पटक फेरि प्रयास गरूँ। तर, दोस्रो पटक, तेस्रो पटक हार्दै गयो। अन्ततः दोकानको सबै धन स्वाहा भयो। अब मानसिक क्लेशको भीषण यन्त्रणामा दग्ध हुन थाल्यो। एक महिनापछि उसको लास घरबाहिर निस्कियो, त्यतिखेर उसले घरका मानिसलाई गरिबी, विवशता र ऋणमा छोडेर गयो।

यस विपरीत धार्मिक कमाइका अनेक उदाहरण तपाईंले फेला पार्न सक्नुहुन्छ, जसमा आय त कम छ, तर सत्य, श्रम र इमानदारीका कारण त्यसमै समृद्धि र सन्तोष रहन्छ। कबीर एक जुलाहा परिवारका सदस्य थिए। रैदास सार्की थिए। यी महापुरुषको आय कति थियो होला र! स्वयम् अनुमान गर्न सक्दछौँ, तर त्यसमै तिनले जीवनको मजा लुटे, सुखी र मस्त रहे। गान्धीजीले गरिबी, परसुख र सन्तोषको जीवन बिताइरहनुभयो। यसबाहेक सयौँ यस्ता श्रम, सत्य र इमानदारीका उदाहरण उपलब्ध हुन सक्छन्, जो सात्त्विकता र धर्मभावनाका कारण श्रम गर्नाले प्रतिष्ठित पदमा आसीन हुन पुगे।

धर्मको पैसा टिकाउ हुन्छ। मनुष्यले त्यसको मूल्य थाहा पाउँछ र त्यसबाट स्थायी लाभ उठाउँछ। यस्तो मानिसले व्यसन, व्यभिचार,

देखावटीपन आदिबाट टाढा रहेर संयमी, सदाचारी जीवन व्यतीत गर्दछ। धर्मको एक पैसा अधर्मको हजार रूपैयाँभन्दा राम्रो हुन्दछ, किनकि त्यसमा मानसिक र आध्यात्मिक सुखको भाव हुन्छ। यो त्यस्तो त्रास होइन कि कतै चोरी समातियोस्।

अधर्म र पापको कमाइ सँगसँगै फजुल खर्च पनि देखा पर्दछ। मानिस व्यर्थको अभिमान, अहङ्कार, डाह, सोख, व्यसन आदिमा परेर चाहिँदो नचाहिँदो खर्च गर्न पुग्दछ। झुटो सान र दम्भको वशमा परेर घमण्डीहरूले अनावश्यक चिजलाई पनि आवश्यक बनाउने गर्दछन्।

वकालती पेसामा ठाउँठाउँमा ढाँटछल, षड्यन्त्र र बेइमानीपूर्वक काम गर्नुपर्दछ। वकिलहरूले पनि पैसाका कारण सत्य र झुटोलाई छुट्याउँदैनन्। फलतः उनीहरू धनी बन्दै गएका देखिन्छन्, तर अन्तमा तिनको विलासी, भट्किलो, कामबाट भाग्ने सन्तानले सारा रूपैयाँपैसा चौपट पारिदिन्छन्। सिनेमा चलाउनेका सन्तान दुश्चरित्रशील, विलासी र रोमान्टिक हुन्छन्। रक्सी बेच्ने महाजनले छिटै अग्लो भवन त उभ्याउँछन्, तर बालबच्चा रक्स्याहा बनेर सारा पूँजी नष्ट गरिदिन्छन्। पापको कमाइका साथमा व्यर्थखर्च, दुर्व्यसनी, खराब कामको सोख, प्रमाद र आलस्य आउँछन्।

धर्मको कमाइ नै समृद्धिको मूलमन्त्र हो। त्यो टिकाउ र सधैँ आनन्द दिनेवाला हुन्छ। मानिसले कति श्रमले त्यो आर्जन गरेको छ भन्ने कुरा महसुस गर्दछ, त्यसैले व्यय गर्दा पनि उसले संयमले काम गर्दछ। यही आत्मदमन र संयमले ऊ समुन्नत हुन पुग्दछ।



आफ्ना आवश्यकताहरू घटाउनुस्

आज सर्वत्र पैसारूपी आतङ्कको ध्वनि मात्रै आइरहेको छ। प्रायः सबैले आफ्नो कमाइमा आफ्ना आवश्यकताहरूको पूर्ति गर्न सकिरहेका छैनन्। भौतिक आनन्द प्राप्तिका लागि भ्रष्टाचार र कालोबजारी चलिरहेको छ। आयमा वृद्धि भएन भने उनीहरूको व्यग्रता पनि त्यत्ति नै मात्रामा बढ्ने गर्दछ।

विवेकले हामीसित भन्दछ कि यो समस्यालाई अर्को कुनै तरिकाले पनि किन समाधान गर्न सकिँदैन ? आयलाई बढाउनुतिर भन्दा आवश्यकताहरूलाई घटाउनतिर लाग्नुस्, जसले गर्दा भइरहेकै आर्जनले काम चलोस् र अलिकति बचत पनि होस्।

हामीलाई दुःखी बनाउने भनेकै हाम्रा कृत्रिम आवश्यकताहरू र बनावटी जीवन हो। जस्ता हामी छौँ, त्यसलाई बढाइचढाइ गरेर प्रस्तुत गर्नमा हामी अभ्यस्त बनेका छौँ। हामीले लेखपढ गरेर आफ्ना विलास तथा आरामका अनेक वस्तुहरूलाई जन्म दिएका छौँ। हाम्रो जिब्रो र वासना अनियन्त्रित भएको छ। हामीले अर्काको अन्धानुकरण गर्ने मूर्खता गरिरहेका छौँ। फलतः रोगी र दुःखी भएका छौँ।

आवश्यकताहरू हाम्रा गुण, स्वभाव र परिस्थितिअनुसार घट्ने बढ्ने भइरहन्छन्। रबरलाई जस्तै चाहे जति बढाउनुस्, यो चञ्चल मनलाई नियन्त्रण गरी चाहे जति खुम्च्याउनुस्। जति धेरै आवश्यकताहरू हुन्छन्, तिनको पूर्तिका लागि त्यति नै धेरै श्रम, दौडधूप र सङ्घर्ष गर्नुपर्दछ। अपुरै रहे भने तिनकै अनुपातमा मानसिक कष्ट र वेदना।

मूलरूपमा तपाईंका आवश्यकताहरू तीन प्रकारका छन्: (१) जीवनयापनका लागि आवश्यक, (२) सुख विषयक, (३) विलास विषयक। पहिलो प्रकारका आवश्यकता पूरा गर्दा अत्यधिक सन्तोष हुन सक्दछ। तर, दोस्रो र तेस्रो आवश्यकताको अन्त्यको भने कुनै ठेगान हुँदैन।

हाम्रा प्राचीन ऋषिमुनिहरूले आवश्यकताहरूको नैतिक आधारमा भेद गरेका थिए। उनीहरूले मनुष्यका लागि त्यस्ता आवश्यकताहरूलाई सिफारिस गरेका थिए, जुन सरल, सादा जीवन र उच्च विचारका पोषक

थिए। सुख र विलासलाई उनीहरूले मानवीय शक्तिहरूलाई कुण्ठित गर्ने-साधन मानेका थिए। भौतिक सभ्यताको युगमा मनुष्यले सुख र विलासका आवश्यकताहरूलाई बढाए र ती अपूरा हुँदा विक्षोभ, मानसिक कष्ट तथा अभावका भट्टीहरूमा जलिरहन बाध्य भए।

जीवन विषयक आवश्यकताहरू के हुन्? हामीले आवश्यक, सुखविषयक एवम् विलास विषयक आवश्यकताहरूमा कसरी भेद गर्न सक्दछौँ? आउनुस्, यी प्रश्नहरूमा विचार गरौँ।

जीवनरक्षक आवश्यकताहरू ती हुन्, जसको अभावमा मानसि जीवित रहन सक्दैन। पौष्टिक भोजन, हावा सरसर चल्ने भवन, साधारण वस्त्र, रोग उपचारका सुविधा एवम् शिक्षा—यी यस्ता मौलिक आवश्यकताहरू हुन्, जो जीवन धारण गर्नुका अतिरिक्त मनुष्यलाई शारीरिक, मानसिक तथा शील्पसम्बन्धी शक्तिहरूको विकास गर्दछन्। प्रत्येक मानिसलाई यिनको पूर्तिका लागि पहिलो प्रयास गर्नु आवश्यक छ।

त्यसपछि, ती आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्नुस्, जुन तपाईंको सामाजिक प्रतिष्ठाका लागि आवश्यक छन् र जसका लागि तपाईंलाई यदाकदा जीवनविषयक आवश्यकताहरूबाट पनि विमुख हुनुपर्ने हुन सक्छ।

यहाँसम्म तपाईंले स्वयमेव उदारताको व्यवहार गर्न सक्नुहुन्छ, तर अगाडिको बाटो निकै सावधानी र जागरुकताको छ। भोग र विलासका क्षेत्रहरू अनन्त छन्। आजको मनुष्यको चिन्ताका कारण यिनै हुन्।

विलास एवम् भोगरूपी सुखको क्षेत्र सारै लामो छ। यसबाट राम्राराम्रा वस्त्र, भव्य भवन, गरगहना, मनोरञ्जनका महँगा साधन, मिष्ठान्न र स्तरीय भोजन, मोटरगाडी, सिनेमा, क्लबको जीवन, मादक पदार्थको सेवन, दानदाइजोको अधिकता, बहुमूल्य वाहन र कलात्मक वस्तुहरूको सङ्ग्रह संलग्न छन्।

आफ्नो पेसा, स्तर र वातावरणलाई राम्ररी हेर्नुस् र त्यसपछि माथिका आवश्यकताहरूलाई घटाउँदै र कटाउँदै जानुस्। आफ्नो सामाजिक जीवन, आर्थिक शक्ति, परिवारका सदस्यको सङ्ख्या, स्थान एवम् समयलाई हेर्नुस्।

जुन वस्तुलाई राख्ने क्षमता तपाईंसँग छैन, तपाईंको कुनै स्थायी मागको पूर्ति न गरी केवल मिथ्या प्रदर्शन मात्रका लागि हो, त्यसलाई त्याग

गरिदिनुस्। जुन भोजनले तपाईंको कार्यक्षमता बढ्दैन, केवल व्यसनका रूपमा ती बाँधिएका छन्, तीसँग यथाशीघ्र टाढा रहनुस्। पान, चुरोट, रक्सी, भाङ चरेस र यस्तै किसिमका अन्य व्यसनहरू पनि तपाईंको अज्ञानका सूचक हुन्। यिनको मुट्ठीमा बाँधिनु भनेको महामूर्खता हो।

मान्छेलाई शान्ति त्यतिबेला प्राप्त हुन्छ, जब ऊ थोरैभन्दा थोरै आवश्यकताहरूको बोझ टाउकोमा राख्न सफल बन्दछ। जसलाई सानाभन्दा पनि साना वस्तुको मोह हुन्छ, ऊ तिनको आपूर्तिका लागि निरन्तर विक्षुब्ध रहेको हुन्छ।

थोरै आवश्यकता भएको व्यक्तिले आफ्नो शक्तिलाई सङ्कीर्ण र क्षुद्र कामहरूदेखि जोगाएर उच्चतर कार्यहरूमा खर्च गरी आफ्नो आत्मिक उन्नति गर्न सक्दछ। शरीरमा वासना छ, वासनाहरूबाट असङ्ख्य इच्छाहरू र इच्छाहरूबाट कष्ट उत्पन्न हुने गर्दछ। जसरी, हात्तीको बाहिर निस्किएको दाँत फेरि भित्र जाँदैन, त्यसरी नै एक पटक बढेका आवश्यकताहरू कम हुन पाउँदैनन्। प्रत्येक आवश्यकता एउटा यस्तो महसुल हो, जुन चुकाउनै पर्दछ।

आजको जीवनमा जे समस्याहरू अत्यन्त पेचिला हुँदै गएका छन्, जसका कारण अन्तःकरणमा क्षोभ उत्पन्न हुन्छ, ती बढिरहेका कृत्रिम आवश्यकताहरूबाट नै उत्पन्न भएका छन्। हामीहरू यिनका जन्मदाता हौँ।

हेर्नुस्, तपाइँको प्रवृत्ति कता गइरहेको छः के तपाईं निरन्तर एकपछि अर्को गर्दै अन्धाधुन्ध आवश्यकताहरू बढाउँदै गइरहनुभएको छ? चाहिँदो नचाहिँदो खर्च गर्दै अरुबाट ऋण लिईलिई किन व्यर्थमा आफूलाई बन्धनमा पार्नुहुन्छ? कतै तपाईंको मिथ्या प्रदर्शन, झुठो सान, समाजलाई आफ्नो अतिरञ्जित स्वरूप प्रदर्शन गर्ने लतको विकास भएको त छैन? विलास भोग, व्यभिचार, अभक्ष्य वस्तुहरूको भोजन, पान गर्ने कुत्सित आदतमा परेर तपाईंको चित्त चञ्चल हुने गरेको त छैन? यदि तपाईं यी शत्रुहरूबाट मुक्त रहन चाहनुहुन्छ भने आफ्ना आवश्यकताहरूलाई एक एक गरी कम गर्दै जानुस्, तपाईं सुखी रहनुहुन्छ।

हाम्रो सुख हाम्रो आवश्यकताहरूको अनुपातमा रहने गर्दछ। अधिक आवश्यकता भएको व्यक्तिले अत्यन्त कठिनताका साथ सुख र समृद्धिलाई

प्राप्त गर्दछ। कारण, उसको अन्तिम आवश्यकताको पूर्ति हुँदा नहुँदै सुख भोग्ने शक्ति पनि क्षीण भइसकेको हुन्छ। प्रत्येक आवश्यकता आफैँमा एक मानसिक बन्धन हो। जो यी आवश्यकताहरूबाट धेरैभन्दा धेरै बाँधिएको छ, उसको सुखमा त्यति नै धेरै बाधाहरू छन्।

अधिक आवश्यकतावाला व्यक्ति जुन मानसिक रोगले पीडित रहन्छ, त्यो मनको वशमा नरहनु हो, अति चञ्चलता, अति स्वच्छन्दता र इन्द्रियहरूलाई वशमा गर्न नसक्नुजस्ता समस्या हुन्। यदि यस्तो व्यक्तिले अलिकति मात्र भए पनि चित्तवृत्तिलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने बढ्दै गरेका आवश्यकताहरूबाट मुक्ति पाउन सक्दछ। मनुष्यले मनको वृत्तिलाई खुकुलो छोडेर चञ्चल, उन्मत्त र प्रचण्ड बनाउँदछ। कालान्तरमा आदत बन्न पुग्दा त्यसबाट मुक्त हुने कुरा असम्भव जस्तै हुन्छ। व्यसन, फेसन, व्यभिचार आदि कुत्सित आदतहरूको प्रारम्भ अत्यन्त सानो हुन्छ। तर, विस्तारै व्यसनहरू बढ्दै जान्छन्। अन्तमा मनुष्य इन्द्रियहरूको दास बन्न पुग्दछ।

यसप्रकार, यदि मनुष्यले मनमा दृढतापूर्वक यस्तो प्रण गरोस् कि मलाई मनको चञ्चलता, व्यर्थका प्रलोभन इत्यादिबाट मुक्त रहनुछ भन्दै उसले मनको प्रलोभन वृत्तिलाई नियन्त्रित गर्न सक्दछ।

जसरी, तपाईंले व्यसनरूपी मायाजाललाई सुरुदेखि नै क्षीण गर्नुभएको थियो, त्यसपछि नै शुभ भावनाहरूको प्रारम्भ गर्नुहोस्। शुभको चिन्तन गर्नुहोस्। सद्‌विचारमा लागिरहनुस्। व्यर्थका कृत्रिम आवश्यकताहरूलाई काट्दै जानुस्। त्यसपछि तपाइँले थाहापाउनु हुने छ, तपाईंभित्रको अन्तर्द्वन्द्व कम भएको छ। मनमा अब दुःखका लहरहरू कम उठ्दछन्। आफ्नो पूर्णताको भावना, आत्मशान्तिको भावना, अन्तर्मुखी निश्चयात्माको भावनामा दृढतापूर्वक रमण गर्नाले चित्तवृत्ति निरोध हुन्छ। मनमा यस्तो भावना उमार्नुस्:' आवश्यकताहरूको पूर्ति सम्भव छैन। एउटा आवश्यकता पूरा हुन नपाउँदै चार नयाँ आवश्यकताहरू आएर तेर्सिन्छन्। अनि, यिनकै पूर्तिका क्रममा अरु बीसपच्चीस आवश्यकताहरू मुख फैलाउँदै आइपुग्छन्। यो मायाजालमा फँसेपछि आवश्यकताहरूको अन्त्य कतै देखिँदैन। त्यसैले, यिनलाई मैले कुनै पनि हालतमा बढ्न दिन्नँ।'



अन्तर्द्वन्द्वबाट मुक्ति

कति क्षीण मनोबल भएका व्यक्तिहरू मनका दुई विरोधी भावनाको आपसी सङ्घर्षका सिकार हुने गर्दछन्। दुवैतिर उत्तिकै आकर्षण रहन्छ। उनीहरूको मन दुवैतिर आकर्षित हुन्छ। उनीहरूले ती दुवै पारस्परिक विपरीत कुरालाई गरौँ भन्ने चाहन्छन्। एकातिर तिनलाई जगत्का नानाथरी भोग, पुत्रकलत्र आदिमा आकर्षण प्रतीत हुन्छ, सुन्दर मिष्ठान्नमाथि मन लोभिन्छ भने अर्कोतिर मनले अन्तःकरण शुद्ध होस्, सात्त्विक बनोस्, इन्द्रिय वशमा होऊन्, मन विषयहरूबाट हटेर परमात्मामा एकाग्र होओस् भन्ने पनि चाहन्छ। यसप्रकार, मनमा संशय उत्पन्न हुन्छ र मन भ्रमित हुन पुग्दछ।

जीवनमा यस्ता अनेक अवसर आउँछन्, जब मन अन्तर्द्वन्द्वका कारण अशान्त हुन्छ। कुनै विशेष परिस्थिति या मनोदशामा काम गर्न छोड्छौँ। त्यसको प्राप्तिका लागि उद्योग पनि गर्दछौँ, तर केही समयपछि मनको अज्ञात कुनाबाट एउटा अज्ञात आकाङ्क्षाको उदय हुन्छ, त्यसतिर पनि प्रबल रुचि पैदा हुन्छ। फलतः मनमा अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ, जसका कारण हामी ठूलो असमञ्जसमा पर्दछौँ। केही स्थिर गर्न सक्दैनौँ। अतः किंकर्तव्यविमूढ हुने गर्दछौँ।

स्थिरबुद्धिको न्यूनता

स्थिरबुद्धिको न्यूनता अनेक साधकको निर्बलता हो। यसको गर्भभित्र सन्देह एवम् प्रलोभनका तत्त्वले काम गर्दछन्। मानिसले कसैले केही भनिदिँदा वा पढ्दा अथवा अर्कालाई देखेरै मात्र पनि साधन आरम्भ गर्दछ, तर तुरुन्तै उसलाई सफलता मिल्दैन।फलतः उसले आफ्नो साधनमा सन्देह गर्न थाल्छ। यो सन्देहले मनलाई शिथिल बनाइदिन्छ अनि ऊ कुनै दोस्रो विषयतिर आकर्षित हुन पुग्दछ। संशय र प्रलोभनले पूर्ण अन्तःकरणमा स्थिरबुद्धिको क्षय निरन्तर हुने गर्दछ। यी दुवै शत्रुले मनुष्यलाई कर्तव्यमार्गबाट च्युत गर्ने गर्दछन्।

जब मनुष्य सत्यको अन्वेषणमा तुच्छ वस्तुलाई नै परम पदार्थ मानेर तिनमै लिप्त हुन चाहन्छ, अनि मनको स्थिरबुद्धि पङ्गु र शक्तिहीनजस्तै हुन पुग्दछ। स्वार्थपूर्ण प्रयत्नले हाम्रा दैवी आकाङ्क्षालाई ग्रस्त तुल्याउँछन्,

अन्ततः जीवनका साथमा हाम्रो एकता हुन पाउँदैन। यो पृथकत्व, जुन प्रतीत र अनुभूत हुन्छ, केवल मानसिक भ्रम (Mentalillusion) हो र मूर्खता तथा अन्धविश्वासबाट उत्पन्न भएको हो। आफ्नो वास्तविक स्वरूपको अनभिज्ञताकै कारण यसले हामीलाई विक्षुब्ध गर्दछ।

मनका दुई भूमिका

प्रत्येक व्यक्तिको अन्तःकरणका दुई स्तर छन्। एक परम दिव्य, अर्को निकृष्ट। उच्च भूमिकाले हामीलाई सात्त्विक जीवनतिर लिएर जान्छ। निम्न भूमिकाले हामीलाई उच्छृङ्खलतातिर आकर्षित गर्दछ। अन्तर्द्वन्द्वको उत्पत्ति त्यतिखेर हुन्छ, जब साधक यी दुई भूमिकाको जोडमा रहन्छ। जसले सदैव उच्च भूमिकामा जीवन व्यतीत गर्दछन्, जस्तैः योगी, ऋषि, मुनि, तपस्वी, महात्मा आदि, तिनमा निम्न विकारको संलग्नता नै हुँदैन। यसविपरीत निम्नकोटिका राजसी र तामसी प्रकृतिका व्यक्तिलाई पवित्रताको आनन्द थाहा हुँदैन। अतः निकृष्ट बुद्धिका व्यक्तिहरूमा पनि अन्तर्द्वन्द्व हुँदैन। समस्या त ती व्यक्तिलाई हुन्छ, जो मध्यम छन्। घरि यता तानिन्छन् भने घरि उता तानिन्छन्। यस्तै उदीयमान व्यक्तिको मनमा पनि द्वन्द्व उत्पन्न हुने गर्दछ। यसप्रकारका दुई विरोधी भावनाले तिनको मनमा सोचेको बाटोमा एकाग्र हुन दिँदैनन्। मानसिक शान्ति र समस्वरतालाई अस्तव्यस्त तुल्याउँछन्।

कल्पना गर्नुस्—एक जना साधकले मनलाई अश्लील विचार, कामोत्तेजक स्मृति एवम् निन्दनीय इच्छाहरू प्रवेश नगरून् भनेर भन्ने चाहन्छ, तर पनि इच्छाविपरीत यी विचार बारम्बार आइरहन्छन्। उसले ती विचारलाई बिर्सन चाहन्छ, तर फेरि पनि धेरैभन्दा धेरै तीव्रतासाथ प्रवेश गरेर विवेकलाई शङ्कालु बनाइदिन्छन्।

मूल प्रवृत्तिहरूको निष्काशन

अन्तद्वन्द्वबाट मुक्तिका लागि मनुष्यका मूल प्रवृत्तिहरू थाहा पाउनु अनिवार्य छ। मनमा जस्ता प्रवृत्तिहरू जन्मजात छन्, ती कुनै न कुनै मात्रामा अवश्य वर्तमानमा रहन्छन्। तीबाट तपाईंले केवल दुई तरिकाले छुटकारा पाउन सक्नुहुन्छ। पहिलो त यदि तपाईं देवता बन्नुभयो भने र अर्को तपाईंले तिनलाई निष्काशन गरिदिनुभयो भने। पहिलो त निकै अप्ठ्यारो छ, तर यदि

हामीले चाह्यौँ भने दोस्रो तरिकालाई सहयोगी बनाउन सक्छौँ। यदि हामीले केही मनोवैज्ञानिक साधनलाई कार्यरूपमा परिणत गर्‍यौँ भने अवश्य पनि हामीले अन्तर्द्वन्द्वबाट मुक्ति पाउन सक्छौँ।

कुनै पनि मूलप्रवृत्ति आफैँमा न असल हुन्छ, न खराब। जस्तो पानीको स्वादलाई न मीठो भन्न सकिन्छ, न नमीठो नै। यसैगरी मनुष्यको मूल स्वभावलाई न निन्दनीय भन्न सकिन्छ, न प्रशंसनीय। यी प्रत्येक जीवका लागि स्वाभाविक छन्। फ्रायड महोदयले यी पाशविक प्रवृत्तिहरूको दमन सम्भव छैन भनेर भनेका छन्। यदि दमन गर्ने हो भने दबेका वासनाले ठूलाठूला जटिल रोगहरू उत्पन्न गरिदिन्छन्। अनेक साङ्केतिक चेष्टाहरू, व्यर्थ प्रलाप, अन्तर्द्वन्द्व, आदि दमित वासनाहरू प्रकाशित हुनकै लागि हुने गर्दछन्।

अत: जब कुनै मूल प्रवृत्ति प्रकट हुन चाह्यो भने, लोक मर्यादालाई रक्षा गर्दै त्यसलाई प्रकाशित हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ। निन्दनीय सम्झिएर दबाउने चेष्टाको परिणाम भयङ्कर हुने गर्दछ। यद्यपि यस सिद्धान्तको खण्डन ठूलाठूला ऋषिमनीषिहरूले गरेका छन् र ती युक्तिसङ्गत छन्, तापनि यस सिद्धान्तलाई मान्यौँ भने पनि हामीले त्यो प्रकट हुने उपाय सोच्नुपर्दछ र तिनलाई कुनै अर्कोरूपमा अभिव्यक्त गर्नका लागि ढिलो गर्नुहुँदैन। यसो गर्नाले हाम्रो अन्तर्द्वन्द्वले विभिन्न प्रवृत्तिहरूसित सामञ्जस्य कायम गर्दछ र मन शान्त हुन्छ।

दबेका वासनाहरू गायनकलामा राम्ररी प्रकाशित हुन्छन्। अनेक व्यक्ति लेखपढ गरेर आफ्ना वासनाहरूको शोधन गर्ने गर्दछन्। केटाकेटीलाई पढाउने लेखाउने, उनीहरूसित हाँस्नेखेल्ने, लोरी सुनाउने, पूजापाठ, मन्त्रोच्चारण, मन्दिरमा निवास, प्राकृतिक रमणीय स्थानहरूको निरीक्षण गर्नाले, घुम्नाले, पशुसमाजसित मित्रता कायम गर्नाले, चित्रपट हेर्नाले, खेतीबारी, फूलबारी इत्यादिमा हलुका काम गर्नाले मन संस्कारित हुन पुग्दछ। प्राणायाम, व्यायाम तथा कुम्भक आदि क्रियाहरूले योगीका मूल प्रवृत्तिहरूलाई निर्मल एवम् व्यवस्थित तुल्याउँछन्। उपवासबाट पाशविक प्रवृत्तिहरूको दमन हुन्छ। कतिले तनमनले आफ्नो कार्यमा लिप्त भएर इच्छापूर्ति गर्ने गर्दछन्।



चिर यौवन

यस कुत्सित कल्पनाले—'अमूक अवस्थापछि मनुष्यको उमेर ढल्दै जाने क्रम सुरु हुन्छ, जीवनका परमाणु कम हुन्छन् अथवा निस्तेज भएर छरिन थाल्छन्। निभेको हृदय, झरेको मन, तेजहीन अनुहार र शक्तिहीन शरीर—यिनलाई बुढेसकालले घेर्छन्। उसको इच्छा, अभिलाषा, उत्साह, उद्योग र पुरुषार्थ ह्रास हुन थाल्छ र जीवनको प्रत्येक भागमा अकर्मण्यताको राज्य छाउँछ। साथै, रोग, निर्बलता, जडता, निरुत्साह आदि मृत्युका पूर्वचिह्न देखिन थाल्दछन् र ऊ क्रमशः कुनै अज्ञात लोकको पथिक बनेर बस्छ।'—साँच्चै नै मानवसमाजको ठूलो क्षति गरेको छ।

जुन डरपोक व्यक्तिहरूमा जीवनशक्ति छैन, जुन जीवनमा पुरुषार्थ र सामर्थ्य छैन, जसको हृदयकमलमा चिन्तारूपी कीरो लागेको छ, तिनले जीवनलाई व्यर्थ, मूल्यहीन अथवा नगण्य ठान्दछन्। यिनै मानिसले अरुलाई पनि मृत्युको मुखमा धकेल्छन्। जिउँदाजिउँदै पनि यी मृतक् प्राणी मानवताका भयङ्कर शत्रु हुन्।

यदि हामी यस किसिमका सङ्कीर्ण, अन्धकारमय, निराशाजनक विचारमा पिल्सिइरह्यौँ भने यौवनरूपी कौमुदीलाई कालाकाला बादलले ढाकिदिन्छौँ, वृद्धावस्थाका कुविचारहरूलाई आत्माको एक कुनामा ठाउँ दिन्छौँ, मन्दभाग्य, फुटेको कर्म र रोगहरूको कल्पनामा विहार गरिरहन्छौँ, निराशाको सपना रातदिन देखिरहन्छौँ भने निश्चितरूपमा बुढेसकालतिर अघि बढ्ने छौँ। हाम्रा इच्छा, अभिलाषा जस्ता हुन्छन्, हामी त्यस्तै बन्दै जान्छौँ। यदि हामीले मनलाई ओरालो लाग्दै गरेका शक्तिहरूका पछाडि लगाउँछौँ र बुढ्यौलीलाई पन्जामा राख्छौँ भने निश्चय नै त्यसको फल अत्यन्त कष्टकर हुन्छ। हाम्रो प्रत्येक मानसिक भाव, जो उत्थान, उन्नति, उत्साह र यौवनका सुमधुर कल्पनाहरूदेखि बिछोडिएर अन्य कुनै अनर्थका साथमा जोडिएको छ भने त्यसले बुढ्यौली, आलस्य, प्रमाद, शिथिलता मात्रै उत्पन्न गर्दछ। त्यसले कार्यशक्ति र मानसिक दृढतालाई पङ्गु बनाइदिन्छ, महत्त्वाकाङ्क्षालाई नष्टभ्रष्ट गरिदिन्छ र चाँडै हामीलाई यमराजको घरका अतिथि बनाइदिन्छ।

प्रिय पाठक! आनन्दकन्दको यस आनन्द-जगत्मा बुढ्यौलीजस्तो कुनै वस्तु छैन। तपाईंको शरीर धेरै दिनसम्म रहनेवाला छ। तपाईं सत्य हुनुहुन्छ,

असत्य या पानीको फोकोजस्तो क्षणिक हुनुहुन्न। तपाईं इच्छानुसार जति दिन चाह्यो जीवित रहन सक्नुहुन्छ। आयुको मर्यादाको आधार शरीरको बनावटमाथि निर्भर छ। जतिबेला शरीर सुदृढ, बलवान्, निरोग एवम् चिन्तामुक्त रहन्छ, त्यतिबेला आयु पनि लामो हुन्छ। अतः यदि तपाईं शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यका नियमलाई पालन गर्नुहुन्छ भने पछिल्ला पाँच सय वर्षसम्म मानिसको जेजस्तो आयुको मर्यादा रहेको छ, त्यसलाई अवश्य पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुने छ।

यौवन वास्तवमा कुनै आयु विशेषको नाम होइन। हामीले निश्चयका साथ फलानो वर्षमा मनुष्यको यौवनको सूर्यास्त हुन्छ र बुढ्यौलीको बादलले घेर्दछ भनेर भन्न सक्दैनौँ। यौवन त स्वास्थ्य र बलको अर्को नाम हो। जवानी जीवितता, उत्साह र महत्त्वाकाङ्क्षाहरूलाई भनिन्छ। यदि यस्तो नहुँदो हो त आज हामी बीसबीस वर्षका बुढा र साठीसाठी वर्षका जवानलाई देख्न सक्दैनथ्यौँ।

याद राख्नुस्, जबसम्म तपाईंमा रस, रुधिर(रगत), मासु, बोसो, हाड, मज्जा र वीर्य, यी सप्त धातु पर्याप्त मात्रामा विद्यमान रहन्छन्, जबसम्म यी वृद्धितिर छन्, घट्दैनन्, जबसम्म यी सबै तत्त्वले तपाईंको भोजनमार्फत पुष्टि पाएका छन् र तपाईंले कुनै अस्वाभाविक या अप्राकृतिक रीतिले यिनको व्यर्थ खर्च गर्नुहुन्न, त्यतिन्जेलसम्म तबसम्म तपाईंको आयु चाहे जेसुकै किन नहोस्, तपाईंलाई युवक बनाइराख्नका लागि पूर्ण समर्थ छन्। आधिव्याधि तपाईंको नजिक आउने साहस गर्न सक्दैनन्।

यी सातै धातुको बल ४० वर्षसम्म बढ्छ। यस अवस्थाले शरीरका सबै धातुहरूलाई प्रदान गर्दछ। म्याकफेडन (Bernarr Macfadden) ले भनेका छन्ः 'जीवन ५० वर्षपछि सुरु हुन्छ (life begins after fifty), प्रत्येक प्राणीको पुरा बाढ हुन जति समय लाग्छ, त्यसभन्दा पाँच गुना उसको आयु हुन्छ।' त्यसैले, जुन व्यक्ति आफ्नो प्रारम्भिक जीवनको ३५ या ४० वर्षसम्म ब्रह्मचर्यका नियमलाई पालन गर्दछ, ऊ अवश्य पनि १२५ वर्ष जीवित रहन्छ। प्रिय पाठक! यौवन, स्वास्थ्य र दीर्घजीवनका लागि आजै अहिल्यैदेखि प्रतिज्ञा गर्नुस् कि तपाईंले ब्रह्मचर्यको पालन गर्नुहुने छ। ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठाले तपाईंलाई अमित बल, तेज र शान्ति प्राप्त

हुन्छ। धैर्य, साहस, ओजस्, मनोबल—सबै वीर्यअन्तर्गत आउँछन्। वीर्यलाभले समस्त गुप्त शक्तिको विकास हुन्छ र तपाईं एक पटक फेरि सजीव र चैतन्यमय हुन सक्नुहुन्छ। वीर्यवान् साधु पुरुष नै युवक, बलवान्, आरोग्यवान् र भाग्यवान् हुन सक्दछ।

त्यस्तो व्यक्ति धेरै दिनसम्म जीवित रहन्छ, जसले शरीर र मस्तिष्कको समान (Harmonious) विकास गर्दछ, यदि तपाईंले मानसिक परिश्रम गर्नुहुन्छ, अधिकांश समय पठनपाठन, अध्ययन, हिसाबकिताब इत्यादिमा खर्च गर्नुहुन्छ भने यौवनका लागि तपाईंले शारीरिक श्रम अवश्य पनि गर्नुपर्दछ। यदि दिनभर शारीरिक मिहिनेत गर्नुहुन्छ भने केही समय तपाईंले मस्तिष्कको उन्नतिका लागि अवश्य दिनुपर्दछ। गहन निद्रा निदाउनका लागि शारीरिक श्रम अत्यन्त आवश्यक छ, तर मीठो निद्रा निदाउनका लागि शान्त, पुष्ट र निर्भय मस्तिष्क अनिवार्य छ। यी दुईको समावेश नियमितरूपमा पर्याप्त ढङ्गले गर्नुस्।

यौवन कायम राख्नका लागि एक दिन पनि व्यायाममा नागा हुनुहुँदैन। नियमितरूपले सधैँ शुद्ध ताजा हावामा सामर्थ्यअनुसार व्यायाम गर्नुस्। दीर्घ श्वासोच्छ्वास, यौगिक आसन अथवा पश्चिमी व्यायाम सकेसम्म अलिअलि सबैको अभ्यास गर्नुस्। घुमफिर गर्नु, दौडनु, फौडनु, खेलनु, हाँस्नुले पनि आआफ्ना ठाउँमा कम महत्त्व राख्दैनन्। दीर्घायुका लागि अल्पाहारी हुनुपर्दछ। मसलाखुर्सानी, मादक तथा उत्तेजक राजसी आहार त्यागेर साधारण भोजनमा दूध, साग, सब्जीको मात्रालाई बढाउनुस्। हरेक एकादशीमा व्रत गर्नु अत्यन्त गुणकारी हुन्छ। स्वास्थ्यसम्बन्धी जति पनि ग्रन्थहरू पाइन्छन्, तीबाट अवश्य लाभ उठाउनुस्। सादा र पवित्र जीवन बिताउने, शाकाहारी बन्ने र प्रकृतिको शरणमा जाने गर्दा तपाईंलाई निश्चितरूपमा यौवन प्राप्त हुन्छ।

शरीरसँगै मानसिक स्वास्थ्यमाथि पनि येथेष्ट ध्यान दिनुस्। जति प्रकारका भाव मनमा उठ्छन्, सबैको राम्रो अथवा नराम्रो प्रभाव धमनिहरूमा पर्दछ। क्रोध, घृणा, भय, ईर्ष्याले गुप्तरूपमा अत्यन्त विषालु प्रभाव शरीरमा छोड्छन् र समय पाउँदा अनेक प्रकारका रोगबिमारीहरू उत्पन्न गर्दछन्। यस विपरीत उदारता, विश्वास, आशा र प्रेमको असर स्वास्थ्यका लागि

अत्यन्त आश्चर्यजनक तथा लाभप्रद हुन्छ। सबैसित प्रेम गर्न सिक्नुस्। जीवनमा जेजस्तो मिठास छ, प्रेमकै कारण छ। यसैले गर्दा भगवान् प्रेमका अवतार मानिनुहुन्छ। यौवनका लागि हामीले प्रेमसिद्धि अवश्य गर्नुपर्दछ। हामीभित्र प्रेमको जुन अङ्कुर छ, त्यसलाई फक्रने अवसर अवश्य प्राप्त हुनुपर्दछ। प्रेमको बाढीलाई नरोक्नुस्, बरु बुद्धि, धर्मभावना र कर्तव्यलाई अगाडि राखेर जस्तो हुन्छ, उसलाई बाटो दिनुस्।

सदासर्वदा प्रसन्नचित्त, सन्तुष्ट, शान्त र घोर आशावादी बनिरहनुस्। बितेका कुराका लागि न त धेरै दिनसम्म पछुतो मान्नुस्, न भविष्यका लागि चिन्ता र भय।'हामी कायर छौँ, दुर्बल छौँ, रोगी अथवा मूर्ख छौँ, भाग्यहीन छौँ, दैव हाम्रो प्रतिकूल छ।'—यसप्रकारको अन्धकारमय, निराशाजनक विचार कहिल्यै पनि मनमा आउन नदिनुस्। कहिल्यै एक क्षण पनि मनमा यस विचारलाई ठाउँ नदिनुस् कि हामी बिरामी छौँ, बुढा भयौँ अथवा कमजोर छौँ, किनकि बुढ्यौली, कमजोरी र बिमारी विचारकै फल हुन्। जहिले पनि आफ्नो उज्ज्वल भविष्यमाथि भरोसा राखेर आत्मविश्वास एवम् पूर्ण निश्चयका साथ भन्नुस्—'ममा दुर्बलता छैन, रोग छैन, बुढ्यौली छैन। मलाई मृत्युको डर छैन। निकृष्टता, दीनता, निर्बलता, आधिव्याधिसित मेरो केही सरोकार छैन।

प्रिय पाठक! यदि तपाईंले अक्षय यौवनको सुख लुट्न चाहनुहुन्छ भने सदैव यौवनरूपी दिव्य प्रवाहलाई मनमा बगाइरहनुस्। यस्तो आचरण बनाउनुस् कि तपाईंको मानसिक प्रेरणा विजय, वृद्धि, उन्नति र उच्चताका लागि स्फूरित होओस्। आत्मालाई सुखको, सन्तोषको र आनन्दको मीठो समुद्रमा लहराउँदै गर्नुस्। बालकहरूमाथि प्रेम, प्राकृतिक सौन्दर्यको प्रेम, विश्वप्रेम, विशुद्ध सङ्गीतप्रेम, साँचो भक्ति, परमार्थका काम, कसरत, मानसिक शुद्धता, कामकाजी जीवन र जीवनका सुखमय पाटाहरूमाथि विचार गर्नाले जवानी कायम भइरहन्छ।

यदि हामीले यौवनको उच्च आदर्शलाई अगाडि राखेर त्यसको प्राप्तिका लागि उत्साहपूर्वक प्रयत्न गर्‍यौँ भने बुढ्यौली अवश्य दूर हुने छ। जबसम्म हाम्रो जीवनमा माधुर्य रहन्छ, उत्साह र आशाको कमल मुस्कुराउँछ, महत्त्वाकाङ्क्षाको सुखद राज्य छ र रगतमा कार्यशक्तिको प्रवाह बगिरहन्छ, तबसम्म कसले हामीलाई बूढो भन्न सक्छ?



मानवताका तीन शत्रु—हरी (Hurry), वरी (Worry) र करी (Curry)

मनुष्यको शरीरमा प्रायः प्रत्येक रोगका किटाणु बीजरूपले नै वर्तमान हुन्। दबाइको सूचीपत्र लिएर बस्नुस्। एकपछि अर्को गर्दै किसिम किसिमका रोगको भयानकता, तिनको लक्षण तथा बच्ने उपाय तपाईंलाई थाहा हुन्छ। तपाईंको मानसिक परिधिमा यी लक्षणले स्थायीरूपले जरो समाउन थाल्छन् र प्रायः हरेक लक्षणलाई पढिरहँदा तपाईंलाई यही लाग्छ कि 'हामी प्रत्येक रोगले पीडित छौँ। तिनकै कारणले हामीले शरीरमा शिथिलताको अनुभव गरिरहेका छौँ, तिनकै कारणले हामीले आफ्नो काम पनि पूर्णरूपले गर्न पाएका छैनौँ, तिनकै कारणले हामीमा चिन्ता, दुःख र क्लेश भरिएको छ।' यो मनुष्यको अन्तः करणमा रहेको संदिग्ध वृत्तिको नतिजा हो। मानिस उसको विचारको प्रभावले नै नष्ट या श्रेष्ठ बन्दछ। रोगहरूको विचार, उनीहरूको कल्पनामा निरन्तर रमण गर्नु, मर्ने भय आदिले नै मानिसलाई रोगग्रस्त बनाइदिन्छन्। रोगहरूले भरिएको यस मानव जीवनमा अनेक रोग यस्ता छन्, जसबाट थोरै मात्र पनि प्रयास र मनोवृत्तिको सहयोगमा बच्न सक्दछ। हरी, वरी र करी यस्तै भयङ्कर रोग हुन्, जसले मनुष्यको जीवन चाट्ने काम गर्दछन्, रगत पिउँछन् र दीनदुःखी बनाई काम नलाग्ने बनाउँछन्।

हरी (Hurry) अर्थात् हतारोको ज्वरो सबैभन्दा भयानक हुन्छ, यो हरेक कामलाई उचित तरिकाले गर्नका लागि बाधक मात्र हुँदैन, यसले मनुष्यको बुद्धि, बल र सम्मानको पनि क्षय गर्दछ। हतारको काम सैतानको हुन्छ। जुनजुन ठाउँमा, जुनजुन क्षेत्रमा, जुनजुन अवसरमा तपाईंले हतार गर्नुहुन्छ, त्यहाँ काम बिग्रन्छ। दैनिक व्यवहारदेखि लिएर ठूलाठूला क्षेत्रमा गरिने हतारो खुट्टामा बाँधिएको त्यस्तो चक्का हो, जसले दिनप्रतिदिन अवनतिको गहन खाडलमा खसाल्दै जान्छ। हडबड, घबराहट, उत्ताउलोपन, अधीरता, यी सबै अवस्थाको अन्तरमा भय लुकेको हुन्छ। भय मानवताको सबैभन्दा ठुलो शत्रु हो। यसकै कारण अव्यवस्था र अनिश्चयात्मकता उत्पन्न हुन्छ। भनिन्छ,

महाराणा प्रतापलाई मृत्युशैय्या पर्दा पनि कुनै कुरामाथि त्यति धेरै दुःख भएको थिएन, जति पुत्र अमरसिंहको उत्ताउलोपनमाथि भएको थियो। युरोपका एक प्रसिद्ध राजनीतिज्ञको विषयमा यस्तै एउटा घटना प्रसिद्ध छ, जसबाट थाहा हुन्छ कि ऊ हतारोदेखि कति क्रुद्ध हुन्थ्यो। उसले केही धर्मसम्बन्धी चिठी लेखेको थियो र भनेको थियो,'म मरेपछि यी चिठीलाई पोपकहाँ पठाइदिनू।' मर्ने बेलामा मानिसले सोधे,'के यी कागजलाई पोपकहाँ पठाऔँ?' उसले भन्यो,'अहँ। भोलिसम्म पर्ख। मैले आफ्नो जीवनभरि कहिल्यै पनि हतार नगर्ने नियम बनाएको थिएँ। मेरा सबै काम ठीक समयमा हुनुपर्दछ।'

याद राख्नुस्, क्रम र व्यवस्था मानवजीवनको सफलताका मूलमन्त्र हुन्। बिहान सुतेर उठेदेखि राति नसुतुन्जेल तपाईंका प्रत्येक काम सुचारु ढङ्गले हुनुपर्दछ। जीवनमा सुव्यवस्था ल्याउनुस्। यस्तो होइन कि उठ्दै ढिलो भयो। अनि फेरि टहलिनु, दाँत माझ्नु, व्यायाम,स्नान अथवा भोजन गर्दा हतार गर्नुभयो। हडबडाउँदै खाना खाँदा नचपाइकन छिटोछिटो निलिदिनुभयो। काममा पनि ढिलो पुग्नुभयो, हतारमा त्यहाँ पनि गल्तीमाथि गल्ती गर्नुभयो। अँध्यारो मुख लिएर घर आउनुभयो र भाग्यलाई सराप्नुभयो अथवा घरका सदस्यमाथि रिस देखाउनुभयो, त्यसपछि झगडैझगडामा सुत्नुभयो।

वरी (Worry) अर्थात् चिन्ता मानवताको सबैभन्दा भयङ्कर शत्रु हो। चिता र चिन्तामा केवल एक विन्दुको फरक छ। चिताले मृतक शरीरलाई जलाउँछ भने चिन्ताले बाँच्दाबाँच्दै मानिसलाई डढाइदिन्छ। तपाईंले चिन्ता गर्ने धेरै कुरा हुँदैनन्, यदि कुनै यस्ता कुरा छन्, जो जीवनमा अवश्य हुन्छन्, तिनका लागि पनि चिन्ता गरेर के काम? चिन्ता नराम्रो हुन्छ। एच.जि वेल्सले भनेका छन्,'भयको गर्जना त्यसले गर्ने क्षतिभन्दा पनि धेरै भयानक हुन्छ (Bark of danger is more fearful than its bite)। डराएर तपाईंले आफ्नो शक्तिलाई कुण्ठित गर्नुहुन्छ। त्यस कुभावनाको पूर्तिका लागि उपयुक्त वातावरण निर्माण गरिदिनुहुन्छ, त्यसपछि त्यसबाट बच्ने कुरा असम्भवजस्तै हुन्छ। यदि तपाईं रोगबाट डराउनुहुन्छ भने याद राख्नुस्, तपाईं अवश्य पनि रोगका सिकार हुनुहुन्छ। यदि दरिद्रतासित डराउनुहुन्छ भने दरिद्रता कस्सिएर

तपाईंको पछि लाग्छ र यदि तपाईं मृत्युबाट डराउनुहुन्छ भने यमदूत आउने कुरामा कुनै सन्देह हुँदैन। व्यर्थको चिन्ता छोड्नुस्। जबसम्म हृदयबाट भयको भावना हट्दैन, हठपूर्वक प्रबल वेगले बारम्बार प्रयास गर्नुस्। तपाईंको प्रयास कहिल्यै निष्फल हुँदैन, तपाईंको उद्धार हुन्छ। तपाईं सर्वदा सुखी, निरोगी, निश्चिन्त, निर्भय र लक्ष्मीपति हुने विचार मनमा भर्नुस्। सुख, समृद्धि, शान्ति, आरोग्यता, निर्भयता, आदि सञ्चार गर्नुस्। बिहान उठ्नासाथ र राती सुत्ने बेलामा मनमनै भन्नुस्, 'म पूर्ण निर्भय, निःशङ्क र निष्पाप छु। म पूर्ण वीर्यवान् एवम् पूर्ण भाग्यवान् छु। कसैले पनि मलाई डराउन सक्दैन। मेरो शक्ति अनन्त छ। म जे चाहन्छु, गर्न सक्छु। अब म पहिलेभन्दा निरोग छु, अधिक निर्भय छु, अधिक शान्त छु, अधिक निर्विकारी छु।'

करी (Curry) अर्थात् मसलाहरू पनि हाम्रो ज्यानका दुस्मन हुन्। हामी जस्तो भोजन गर्दछौँ, त्यस्तै बुद्धि भएका बन्दछौँ। मानिसका दिमागहरू आज आकाशमा चढेका छन्। यदि विभिन्न मसलाहरूले भरिएको साग भएन भने गाँसै निलिँदैन। दिनमा चारपाँच पटक चाट-पकौडाको भेट आवश्यक छ। सम्झनुस्, मसलाहरू निकै उत्तजेक हुन्छन्। रातदिन चटपटे, मसालादार, अमिला चिजहरू खानाले आँत निर्बल हुन पुग्दछ, पाचन क्रिया मन्द हुन्छ भने भोक कहिल्यै खुलेर लाग्दैन। रातो खुर्सानी ब्रह्मचर्यका लागि प्रत्यक्ष काल हो। मसलायुक्त भोजनले गर्दा वीर्य उत्तेजित हुन्छ भने आयु कम भएर जान्छ। त्यसैले, जसलाई वीर्यको रक्षा गर्नु छ, उसले सोच्नुपर्दछ कि तिनले मिठाइ, अमिलो, पिरो, मरमसलाबाट सदैव बच्नुछ। सदैव, सस्तो, सादा, स्वच्छ र स्वल्प भोजन गर्ने गर्नुस्। बिस्तारै कम गर्दै तपाईंले यिनलाई पूर्णतः परित्याग गर्न सक्नुहुन्छ ।

आफ्नो भलाइका लागि यी तीन भयङ्कर शत्रुहरूसित लड्नुस्। यिनीहरूसित नडराउनुस्। परमात्मामा पूर्ण विश्वास राखेर यिनको सामना गर्नुस्।



प्रशंसकदेखि सावधान!

तपाईंको प्रशंसा गरेर आफ्नो काम पट्याउने मानिसको कमी छैन। स्वयम् तपाईं पनि त्यस्ता मानिसले गरेका तारिफ सुनेर मस्त हुनुहुन्छ, प्रसन्नताले विभोर हुनुहुन्छ र यथार्थ एवम् वास्तविकताको विवेकलाई गुमाउनुहुन्छ। तपाईं प्रशंकससँग काँधमा काँध मिलाउनुहुन्छ तर अलिकति पनि प्रशंसामा बहकिनु मानसिक निर्बलता हो भन्ने कुरा बिर्सन पुग्नुहुन्छ।

आजको युगमा प्राय: मानिसले दुई थरी विषयमा ध्यान दिएको पाइन्छ: एक पैसा, दोस्रो प्रशंसा। ठूलाठूला नेता, त्यागी, महात्मा, विद्वान्, वक्ता, लेखक, दानी, दार्शनिक,जसलाई हेर्नुस् ऊ प्रशंसा या सम्मान चाहन्छ। सम्मान प्राप्तिका लागि ऊ जे भन्नुस्, त्यही गर्न तयार छ। विद्वान् यद्यपि आर्थिक सम्पन्नताको कामना नगरोस्, आधा पेट खाएर बस्न परोस्, च्यातिएको कपडा लगाउन परोस् तर प्रशंसाको भोक छोड्न तयार छैन।

प्रशंसा सुनेर हाम्रो 'अहम्' तृप्त हुने गर्दछ। हामी प्रसन्न देखिन्छौँ र भित्रभित्रै आफ्नो महत्ताको अनुभव गर्न थाल्दछौँ। अहम् तृप्तिका माध्यमले मनुष्य आफ्ना कमजोरी र निर्बलताहरूलाई दृष्टिबाट ओझेल पार्ने दुष्प्रयत्न गर्न पुग्दछ। दोस्रो व्यक्तिद्वारा आफ्नो प्रशंसा सुनेर यद्यपि हामी आफ्ना दुर्बलताहरूप्रति वितरागी बनौँ, आफूले आफैँलाई लाख गुना असल ठानौँ, तर निर्बलताहरू जहाँको त्यहीँ नै रहन्छन्। प्रशंसा पाएर हामी एकछिन कल्पनाको सुखद जगत्मा विचरण त गरौँ, तर संसार र समाजका कठोरताप्रति हामीले आँखा चिम्लन सक्दैनौँ।

तपाईं निरन्तर भेटिने आफ्ना प्रशंसकको सङ्ख्या बढाउनमै व्यस्त हुनुहुन्छ। भिन्नभिन्न अवसरमा तपाईंले उनीहरूलाई उपहार पठाउनुहुन्छ, धन्यवाद र कृतज्ञता व्यक्त गरेर तिनलाई प्रसन्न तुल्याउने चेष्टा गर्नुहुन्छ, तर तपाईंलाई थाहा छैन कि प्रशंसाको जग कमजोर बालुवामाथि निर्माण भएको हुन्छ। अवसर आएपछि सबैले छाडिदिन्छन्। जहिलेसम्म तपाईं प्रतिष्ठित पदमा आसिन हुनुहुन्छ, दोस्रो व्यक्तिका दसौँ काम तपाईंमार्फत सम्पन्न हुन्छन् र रूपैयाँपैसा तपाईंसँग छन्, त्यस अवस्थासम्म मात्र प्रशंसक पनि तपाईंका साथमा हुन्छन्।

प्रशंसाले मनुष्यको कार्यशक्तिलाई पङ्गु बनाएर सानो प्राप्तिमा पनि तुष्टि प्रदान गरिदिन्छ। ऊ सस्तो सन्तुष्टिमा सन्तुष्ट भएर बलियोसँग अघि बढ्न सक्दैन। जो जति कमजोर र निर्बल हुन्छ, ऊ त्यति नै मात्रामा प्रशंसाले पराजित भएर जान्छ। प्रशंसा एक प्रकारको झुटो आवरण हो।

प्रशंसा एउटा झुटो मायाजाल हो। यसमा फँसेर मान्छेले आफ्नो

वास्तविक रूप देख्न पाउँदैन। यो त्यो सिसा हो,जसमा मनुष्यलाई आफूभन्दा ठूलो प्रतिबिम्व दृष्टिगोचर हुने गर्दछ। उसले आफ्ना बारेमा ठूलो अनुमान गर्दछ, आफूलाई विशाल, धनी, बुद्धिमान्, वक्ता, विवेकवान् या सुन्दर ठान्दछ, जब कि वास्तविकता ठीक उल्टो हुन्छ। प्रशंसाद्वारा सबैभन्दा ठूलो हानि वास्तविकतादेखि टाढा जानु, आफ्ना यथार्थ, कमजोरी र दुर्बलताहरूलाई बिर्सनु हो।

अध्यात्म जगत्मा प्रशंसा, मान, आदरको भोक एक प्रकारको मद हो। प्रशंसा गर्नेसँग प्रेम गर्नु वा निन्दा गर्नु अथवा आलोचना गर्नेसँग घृणा वा तिरस्कार गर्नु, यी दुईटै विवेकको सीमाका अतिक्रमण हुन्। वास्तविकता त यिनको बीचमा छ। हामीलाई सबैभन्दा उचित के हुन्छ भने प्रशंसा या निन्दा दुबैमा हामीले मानसिक सन्तुलन कायम राख्न सकौँ र आफ्नो जीवनलाई समुन्नत बनाउने सुझावहरूलाई ग्रहण गरौँ, चाहे ती प्रशंसकका माध्यमले आऊन् अथवा आलोचकद्वारा प्राप्त होऊन्।

आध्यात्मिक व्यक्ति न प्रशंसाले फुल्दछ, न त निन्दामा नै निराश भएर आत्महत्या गर्दछ। ऊ आफ्नो यो कमजोरीका माध्यमले अरुलाई अनुचित लाभ उठाउने अवसर दिँदैन। उसले राम्ररी जानेको हुन्छः सामान्य र कमजोर व्यक्ति मात्र प्रशंसकहरूद्वारा घेरिएको हुन्छ र तिनै व्यक्तिहरूले हानि पुऱ्याउँछन्। कतिपय मानिस प्रशंसाले यति धेरै घेरिन्छन् कि भविष्यमा कुनै उन्नति गर्न सक्दैनन्। आध्यात्मिक व्यक्ति निरन्तर अघि बढ्दछ। सस्तो प्रसिद्धिप्रति उसमा घृणा हुन्छ। उसले जुन क्षेत्र चुन्दछ, त्यसैमा आफ्नो सम्पूर्ण विद्या र बुद्धिको लगानि गर्दछ, चाहे उसलाई प्रशंसाको मीठाइनै उपलब्ध नहोस्। ऊ प्रशंसाभन्दा माथि हुन्छ। उसको प्रेरणा बाहिरी आडम्बरी मान्छेमा नरहेर अन्तरमा हुने गर्दछ। ऊ आत्मसन्तुष्टिका लागि काममा निरन्तर संलग्न हुन्छ। गोस्वामी तुलसीदास, भक्त कवि सूर, राजरानी मीरा, गुरु नानक, संत कबीर, महात्मा दादुलाई कहिल्यै पनि यो चिन्ता भएन कि कसैले तिनको प्रशंसा गर्छ या गर्दैन, कसैले तिनको रचना पढ्छ या पढ्दैन। उनीहरूले त निरन्तर अन्तः प्रेरणाले शान्तिपूर्वक सधैर्य साहित्य साधना गरिरहे। हामीले त्यस्ता व्यक्तिलाई आध्यात्मिक व्यक्ति भन्दछौँ, जसलाई न त प्रशंसाको भोक छ, न त निन्दाले निराश हुने कायरता नै। प्रशंसाको अभावमा ती कहिल्यै विचलित भएनन्। मीरा अनेक निन्दाहरूका बाबजुद दृढतासाथ भक्ति र काव्यको जगत्मा अघि बढिरहिन्।



आत्मसंयमको अभ्यास गर्नुस्

मनुष्यको सुख सांसारिक बाह्य वस्तु, नाना विलास–सामग्री, गगनचुम्बी अट्टालिका, सुस्वादु भोजन अथवा वासनातृप्तिमा छैन। बहिर्मुखी व्यक्ति अनेक आकर्षक वस्तुहरूमा मृगतृष्णासहित सुखको अतृप्त प्यासमा भौँतारिरहन्छ। मनुष्यको मन त महाचञ्चल छ। रुखका हाँगामा दौडिरहेको बाँदरजस्तै सुखको एउटा वस्तुबाट अर्को, फेरि अर्को अनि फेरि तेस्रो–चौथो वस्तुमाथि कुदिरहन्छ। अन्तमा मनुष्य अस्तव्यस्त भएर भ्रमित हुन पुग्दछ। आत्मसंयमको अभावमा मनुष्य नरपशु नै हो।

सुखका साधन त आफ्ना वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुखी बनाउनका लागि हुन्। शान्ति र सुखको जड मनुष्यको हृदयमा छ। बाह्य संसारमा सुख र शान्तिको खोज गर्नु मृगतृष्णा मात्र हो। जबसम्म तपाईंको मन संयमित भएर स्वयम् आफ्नो अधिकारमा आउँदैन, तबसम्म कुनै साधना सम्भव हुँदैन।

विचारहरूमा आत्मसंयम

सर्वप्रथम विचारसंयम आरम्भ गर्नुस्। तपाईंको मनमा जेजस्ता विचार आउँछन्, तिनलाई ध्यानले निरीक्षण गर्नुस्। ती कस्ता छन्? तिनको प्रवृत्ति कतातिर छ? ती कता प्रवाहित भइरहेका छन्। कतै तिनको प्रवृत्ति वासनातिर त छैन? अधिकांश साधक वासनाद्वारा आकृष्ट भएर आफ्नो संयम भङ्ग गर्न पुग्दछन्। वासनाले अनेक रूप बनाएर तिनका सामु आइपुग्छ। हेर्नुस्, तपाईंका विचार वासनाको हिलोले पोतिएका त छैनन्?

विचारसंयमका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने पहिलो कुरा के हो भने तपाईंले केवल आफ्नो हितका सात्त्विक, पवित्र एवम् उच्च प्रकारका सृजनात्मक विचारहरूमै रमण गर्नु छ। निराशाका सबै विचार, वासनामिश्रित दूषित विचार, अर्काको निकृष्ट आलोचना, चुक्ली अथवा क्षुद्र प्रलोभनका घातक विचार सर्वथा त्याज्य छन्। जबसम्म तपाईंको विचारको प्रवाह शुद्ध हुँदैन, तपाईं द्वन्द्वमा फँसेर तड्पिइरहनुहुन्छ।

शुद्ध विचारले मन, वचन, इन्द्रियहरू शान्त रहन्छन्, किनकि शुद्धता पवित्र ईश्वरीय गुण हो। जुन विचार कसैको अहित, प्रतिशोध, हानि अथवा

स्वार्थसिद्धिका लागि गरिन्छ, त्यसले यस्तो घातक भाव उत्पन्न गर्दछ कि स्वयम् सोच्ने मान्छेको धेरै हानि हुन पुग्छ।

सद्‌विचारहरू मात्रै मनमा आउन दिनुस् र तिनलाई अर्काको कल्याण एवम् प्रेरणाका लागि प्रसारित गर्नुस्। सद्‌विचारहरूको स्वच्छ वातावरणमा रहनाले मनुष्यले आफ्नो बुद्धिको विकास पनि राम्ररी गर्न पाउँछ। तपाईंको विचारले अधर्मबाट उद्धार गरोस्, पीडितहरूलाई सान्त्वना देओस् र शोकाकुलहरूलाई सान्त्वना प्रदान गरोस्।

अनुभवहरूमा आत्मसंयम

अनुभवहरूमा आत्मसंयम राख्नुस्, अर्थात् तपाईंले ती अनुभवहरूलाई स्मृतिपटलमा आउन दिनुस्, जुन तपाईंको भावी जीवनका लागि हितकर छन्, जसका कारण तपाईंलाई सत्प्रेरणा र उत्साह प्राप्त होस्।

सुखद उत्साहवर्धक अनुभवहरूलाई याद गर्नाले भावी जीवनका लागि प्रेरणा प्राप्त हुन्छ। यदि तपाईंले आफ्ना गल्तीहरूलाई सम्झिएर रुनुहुन्छ भने तपाईंको विकास अवरुद्ध हुन पुग्दछ र तपाईंको व्यक्तित्व निर्बल हुँदै जान्छ।

तपाईंको प्रत्येक अनुभवका साथमा एउटा पूरा दृश्य, जीवनको एउटा अङ्ग संयुक्तरूपमा रहेको हुन्छ। यदि तपाईंले आशावान् अनुभवहरूलाई स्मरण गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई पछिको लागि शक्ति र प्रेरणा प्राप्त हुन्छ, तपाईंले हृष्टपुष्ट अनुभव गर्नुहुन्छ, तपाईंको भोजन सजिलै पच्दछ। सफलता यस्तो एक उत्साहवर्धक शब्द हो कि त्यो चाहे सानै किन नहोस्, आफ्नो सफलताको नाम सुनेर अथवा अनुभवहरूलाई स्मरण गरेर हामीलाई अतिशय आनन्द महसुस हुन्छ, ध्यानमा उत्साह एवम् एकाग्रता प्राप्त हुन्छ, अघि बढेर काम गर्दा आह्लाद मिल्छ।

सफलताको प्रत्येक सम्झना तपाईंको अमूल्य निधि हो। आफ्नो सफलताका जति सानासाना अनुभवलाई तपाईंले एकत्रित गर्न सक्नुहुन्छ, वास्तवमा तपाईं त्यति नै धनी हुनुहुन्छ। तपाईंको यो राज्य असीमित र सम्पत्ति प्रचुर हुनुपर्दछ।

प्रत्येक गल्ती तपाईंको भावी जीवनलाई सुधार गर्ने एवम् आउँदो जीवनलाई समुन्नत बनाउने हुनुपर्दछ। आफ्ना गल्तीहरूलाई भावी जीवनको पथप्रदर्शक, निर्माता र आकाशदीप बनाउनुस्।

रहनसहनमा आत्मसंयम

आज तपाईंले कसैलाई सुन्दर कपडा लगाएको देख्न सक्नुहुन्छ र लोभिनुहुन्छ। तपाईं पनि आफ्नो कपडा फालेर त्यस्तै कपडातिर दौडनुहुन्छ। अरुले कुनै नयाँ प्रकारको भोजन गरेको देखेर स्वयम्ले पनि ठीकबेठीक विचारै नगरी त्यस्तै खाने प्रयत्न गर्नुहुन्छ। अर्कालाई टिपटप देखेर आफूले पनि त्यसको अन्धानुकरण गर्नुहुन्छ। भोजन, शृङ्गार, रहनसहन, आचरण, व्यवहार र रीतिरिवाजको अन्धानुकरण गर्नु भनेको विशृङ्खल मनको प्रतीक हो। यो केटाकेटीपनको सङ्केत हो।अस्थिर एवम् चञ्चलवृत्तिका दासले मात्रै यस्तो अनुकरण गर्दछन्।

कतै तपाईं पनि यस्तो झुटो, बनावटी प्रदर्शनले परिपूर्ण कृत्रिम जीवनमा त फँस्नुभएको छैन? अर्काको अनुकरण तपाईंको अशान्त र अस्थिर चित्तवृत्तिको दुष्परिणाम हो। त्यसमा आफ्नो कुनै मौलिकता छैन।

कहिले भोजन, आकर्षक वस्त्र, सिनेमाको दृश्य, वासनाजन्य आनन्द त कहिले शृङ्गार, स्वार्थ र आर्थिक प्रलोभनले तपाईंको आत्मसंयमलाई निर्बल गरिदिन्छन्। यी सबै बिघ्नबाधाहरूदेखि सदा सतर्क रहनुपर्ने आवश्यकता छ। जीवनमा सफलता पाउनु छ भने मनलाई एउटा ठाउँमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास गर्नुस्।

तन्द्रा एवम् आलस्य

आलस्यमा परेर तपाईंको मन कठिन र दुरुह कार्यमा एकाग्र हुँदैन। जहाँ केही शुष्क, तर आवश्यक काम अगाडि आयो कि तपाईं तन्द्रा र आलस्यमा डुब्नुभयो। यो स्थिति आलसी मनको उपज हो।

आत्मविश्लेषणद्वारा तपाईंले आफ्नो मनका अनेक त्रुटिहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। कहिले कुनै दुःख, कलह अगाडि आउँछ भने कहिले कठोर कर्तव्यपालनमा मन पछि परेको अनुभव हुन्छ। संयमी व्यक्तिले दृढतासाथ मनलाई एउटा उद्देश्यमा एकाग्र गर्दछ भने त्यसलाई यताउता भट्किन दिँदैन।

जब कर्तव्यपालन एवम् शुभकार्य, जस्तैः बिहान टहलिनु, सबेरै उठ्नु, शौचादिद्वारा निवृत्ति, पूजन, प्रार्थना अथवा दैनिक कार्यक्रम आदिमा आलस्यको भाव उत्पन्न भयो भने तुरुन्त त्यससित युद्ध गर्न तयार हुनुस्। तुरुन्त ओछ्यान

छोडेर कर्मरत हुनुस्। निद्रा, मैथुन अथवा क्षुधामा आत्मसंयमको सबैभन्दा ठूलो महत्त्व छ, किनकि यी तीनै वृत्ति जति बढाउँदै गइन्छ, त्यति नै बढ्दै जान्छन्। तपाईं यिनको वशमा नरही यिनैमाथि विवेकले शासन गर्नुस्।

व्यसन मनुष्यको सबैभन्दा स्वादिलो कमजोरी हो। स्वादिलो यसकारण कि मानिस यसमा जानीबुझीकन निमग्न हुँदै आफ्नो सर्वनाश गर्दछ।

यहाँ आत्मसंयम जीवनउद्धारक महाऔषधी बन्दछ। यदि सुरुदेखि नै हामीले आफ्ना मर्यादाहरूको ख्याल गर्‍यौँ भने यी व्यसनहरूबाट अमूल्य जीवनसम्पदाको सुरक्षा गर्न सक्दछौँ।

हे भाग्यशाली आत्मा! आफ्न खराब प्रवृत्तिहरूलाई कुल्चिएर सत्पथमा हिँड्नुस् र आफ्नो जीवनमा ईश्वरत्व प्रकट गर्नुस्। क्षुद्र 'अहम्'लाई मार्नुस्। वासनाहरूलाई विवेकले डढाइदिनुस्। यीमाथि विजयी हुनका लागि धार्मिक भावना निकै महत्त्वपूर्ण भावना हो। यिनलाई तपाईंले अधर्म ठानेर छोडिदिनुस्। जहाँ पाप, मिथ्याचार र अमर्यादा छ, त्यहाँ धर्म हुँदैन। जहाँ विवेक छ, सत्य छ, त्यहीँ धर्माचरण छ।

आत्मसंयमीमा विवेकशक्ति (नीरक्षीर छुट्याउने शक्ति) जागृत् हुन्छ। वस्तुतः ऊ राम्रो र नराम्रोमा सूक्ष्मरूपमा विश्लेषण गरी क्षणिक लाभमा लीन हुँदैन। ऊ एकातिर उत्तेजनाबाट बच्दछ भने अर्कोतिर अति भावुकतासित पनि सम्हालिन्छ। प्रलोभन, व्यसन र दुर्बलताहरूबाट विवेकले सधैँ रक्षा गर्दछ।

विवेकले हामीलाई सधैँ आत्मसंयमतिर जागृत् बनाउँदछ। विवेकका मूर्तिमान् प्रतीक भगवान् श्रीराम हुनुहुन्थ्यो, जसले राज्यको ऐश्वर्य त्यागेर वनमा असङ्ख्य कष्टहरूलाई सहनुभयो र आफ्ना वासना र मनोवृत्तिहरूमाथि शासन गरिरहनुभयो। उहाँका समस्त इच्छाहरू केवल विवेकशक्तिकै अधीन थिए।

आफ्नो जीवनमा आत्मनियन्त्रणमाथि विशेष ध्यान दिनुस्। विलासिता, ऐय्याशी, फेसन, नसाखोरी, उच्छृङ्खलता आदि यस्ता विषालु आकर्षण हुन्, जसले मनुष्यको नाश गरिदिन्छन्। तसर्थ, आत्मनियन्त्रणद्वारा यी दुष्टदेखि बच्नुस् र आफ्ना शुभसङ्कल्पहरूमाथि दृढ रहनुस्।

आत्मसंयमबाट मनुष्यको बलबुद्धिको वृद्धि हुन्छ। त्यसले विपत्तिहरूमाथि विजय प्राप्त गर्दछ र आनन्द एवम् कष्टहरूमा समभाव धारण गर्दछ। आत्मनियन्त्रणमा साधनाको आरम्भ र अन्त दुवै हुन्छ।



जीवन एक खुला पुस्तक

जेजस्ता कुरा हामीले अर्काको दृष्टिबाट बचाउँछौँ अथवा जुन विचारहरूलाई उच्चारण गर्दा हामी सशङ्कित, प्रकम्पित हुन्छौँ, त्यसको कारण स्वयम् हाम्रो अन्तस्करणले त्यसलाई तुच्छ, घृणित सम्झन्छ र त्यसलाई तिरस्कार गर्दछ भन्ने हो। हामीले लोकनिन्दाको भयले ती तुच्छ भावना, गलत योजना र पाशविक वृत्तिहरूलाई अर्काका अगाडि प्रस्तुत गर्दा आत्मग्लानिको अनुभूति गर्दछौँ।

हाम्रो गुप्त मनमा यस्ता अनेक पाशविक दुष्प्रवृत्तिहरू लुकेका हुन्छन्, जो दुर्गन्धित वातावरण पाउँदा एकाएक उत्तेजित हुन्छन् हामीलाई अचम्म लाग्छ कि हामी कसरी यति पतित भयौँ र यति निम्नस्तरमा ओर्लियौँ?

आश्चर्य के छ भने कसरी हामी ती निन्दनीय वासनाहरूको चङ्गुलमा फँस्न पुग्छौँ, जसलाई हामै अन्तस्करणले खराब ठान्दछ? हामी यति नैतिक एवम् सांस्कृतिक स्तरका हुँदाहुँदै पनि वस्तुतः किन पशुत्वको कोटिमा आइपुग्छौँ?

वास्तवमा प्रत्येक मनमा उच्चतम दैवी गुण र निन्दनीय दानवी पशुवत् वासनाका बीज रहेका हुन्छन्। प्रकृतिले सबै प्रकारका गुणलाई मानवमनमा लघुरूपमा लुकाइराखेको हुन्छ। जस्तो वातावरण प्राप्त हुन्छ, समयानुसार त्यस्तै गुण जागृत् र विकसित भएर देखा पर्दछ। यदि हामीले आफ्ना सद्‌गुणहरूलाई प्रोत्साहित गर्दै रह्यौँ भने दुर्गुण स्वतः फिका हुन्छन्। सतत सत्प्रयास, सद्‌विचार र सद्भावनाहरूमा निवास गर्नाले कुवासनाहरू नष्ट भएर जान्छन्।

तपाईंले यदि कुनै विचार, काम र वचनलाई लज्जास्पद र घृणित मान्नुहुन्छ भने त्यसको परित्याग किन गर्नुहुन्न? तपाईंको मुखका दाँत खराब भएर जान्छन्, कीराले त्यसलाई खोक्रो बनाइदिन्छ। जबसम्म तपाईंले डाक्टरकहाँ गएर त्यसलाई निकाल्नुहुँदैन, त्यतिन्जेलसम्म आराम पाउनुहुन्न। तपाईंको कपाल बढ्छ, त्यसलाई जबसम्म नाईले काट्दैन, तपाईंको मन बेचैन भइरहन्छ। शरीरमा जब दुर्गन्ध एकत्रित हुन्छ, तपाईंले स्नान नगर्दासम्म अशान्त रहनुहुन्छ। यसैगरी, यदि तपाईंले कुनै विचार, काम या वचनलाई

तुच्छ, घृणित र दूषित ठान्नुहुन्छ भने त्यसलाई किन बाहिर फ्याँकिदिनुहुन्न? दूषित विचारले कुनै न कुनै दिन तपाईंको भयङ्कर पतन गर्नेवाला छ। फोहोरलाई जस्तै मनमा कुचो लगाइरहेका बेलामा यसलाई बाहिर निकालिदिनुमा नै तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहन सक्छ।

जुन विचार नराम्रो छ, त्यसको उच्चारण या कार्यरूपमै परिणत गर्ने काम निन्दनीय त छँदै छ, त्यसलाई मनमा राख्नु, कुनै मस्तिष्करन्ध्रमा ल्याउनु त्योभन्दा पनि धेरै लज्जास्पद हुन्छ।

मनुष्यको अन्तःकरण दैवी तत्त्वले परिपूर्ण छ। परमेश्वरको सत्ताले त्यहींबाट हामीलाई सत्मार्गतिर अग्रसर गराउँछ। आत्माको आवाज हामीलाई सधैँ विवेकपथमा लिएर जाने खालको छ। हामीले यही आवाजका साथमा काम गर्नुपर्दछ। जुन शक्तिले तपाईंलाई मनमा दुर्गन्धित विचार नराख्ने प्रेरणा दिन्छ, त्यो यही अन्तरात्मा हो।

तपाईंले आफ्नो जीवनलाई लुकाउनेछिपाउने कुराबाट टाढै राख्नुस्। तपाईंको जीवन एउटा खुला पुस्तक हुनुपर्दछ, जसको प्रत्येक पृष्ठ खुला होस्, प्रत्येक पङ्क्ति स्पष्टसित पढ्न सकियोस्, बुझ्न र स्पष्टसँग देख्न सकियोस्, जसमा लुकाउनुपर्ने कुनै कुरा केही बाँकी नरहोस्, त्यही अनुकरणीय छ।

जसै तपाईंको मनले कुनै कुरालाई अरुबाट लुकाउन र छिपाउन भन्छ, त्यसैबेला सावधान हुनुस्। तपाईंको आत्माले जसको तिरस्कार गर्दछ, त्यो त्याज्य छ।

जुन दृष्टिकोण या विचारधारालाई अरुका अगाडि प्रस्तुत गर्दा तपाईंलाई लाज अथवा अप्ठ्यारो हुँदैन, त्यो गर्दा पाप हुँदैन। लुकाउने बानी चोरीकै दुष्प्रवृत्ति हो। यो खराब बाटोदेखि सदैव जागरुक हुनुस्। त्यो गर्नुस्, जसलाई गर्दा तपाईंको अन्तस्करण हनन गर्नुपर्दैन।



जीवनको मीतव्ययीता

यदि तपाईं रातको दस बजे सुतेर बिहान सात बजे उठ्नुहुन्छ भने एक पटक पाँच बजे उठेर पनि हेर्नुस्। अर्थात् व्यर्थको निद्रा एवम् आलस्यबाट दुई घण्टा बचाउनुस्। चालीस वर्षको आयुसम्ममा यदि तपाईं सात बजेको ठाउँमा पाँच बजे उठ्नुहुन्छ भने निश्चितरूपमा थाहा पाउनुस् कि दुई घण्टाको यो साधारण अन्तरमा तपाईंको आयुको दस वर्ष बाँच्नका लागि थप प्राप्त हुन्छ।

प्राय: हाम्रो कति जीवन व्यर्थका काम, गफसफ, निद्रा तथा आलस्यमा ख्यालख्यालमै बितेको छ, हामीले कहिल्यै यसको हिसाब गर्दैनौँ। आज कसैलाई तपाईंले कुनै काम गर्न भन्नुभयो भने भन्छ,'हजुर, छुट्टी नै छैन। कामको यति धेरै चाप छ कि सास फेर्ने फुर्सद पनि हुँदैन। बिहानदेखि बेलुकीसम्म गधाले जस्तै काममा जोतिइरहनुपर्दछ, जसका कारण स्वाध्याय, भजनकीर्तन, पूजन, सद्ग्रन्थावलोकन आदिका लागि समय नै बच्दैन।'

यी महोदयको जीवनकै लेखाजोखा गर्ने हो भने पनि कयौँ घण्टा आत्मसुधार एवम् व्यक्तित्वको विकासका लागि निकाल्न सकिन्छ। आठ घण्टा जीविकाका साधन जुटाउन र सात घण्टा निद्राविश्राम आदिका लागि दिँदा पनि थप नौ घण्टा बाँकी रहन्छन्। यिनमा पनि एक–दुई घण्टा मनोरञ्जन, व्यायाम, घुमफिर इत्यादिका लागि छुट्याउँदा पनि छ घण्टाको यस्तो समय बाँकी रहन्छ कि जसमा मनुष्यले परिश्रम गरेर पर्याप्त आत्मविकास गर्न सक्दछ, कहाँबाट कहाँ पुग्न सक्दछ।

यदि हामीले सतर्कतासाथ हाम्रो जीवन व्यर्थका काम र आलस्यमा नष्ट भइरहेको छ र हामीले त्यसको उचित सदुपयोग गर्न सक्छौँ भन्ने कुरा ध्यानमा राख्यौँ भने निश्चितरूपमा हामीलाई उपयोगी कार्यका लागि खुला समय प्राप्त हुन सक्छ।

आजको मान्छेको एउटा प्रधान शत्रु आलस्य हो। अलिकति मात्र काम गर्दा पनि यसले 'म थाकेँ, मैले धेरै काम गरेँ। अब केही समय विश्राम या मनोरञ्जन गरौँ' भन्ने मनोभावना बनाउँछ। यस्तो मानसिक निर्बलताको

विचार मनमा आउनासाथ ऊ ओछ्यानमा पल्टिन्छ अथवा सिनेमा हेर्न पुग्छ या भनौँ सैर गर्न निस्कन्छ र मित्रमण्डलीसित व्यर्थको गफगाफ गर्दछ।

यदि आधुनिक मानवले आफ्नो कुशाग्रता, तीव्रता, कुशलता र विकासको घमण्ड गर्छ भने उसले समयको यदि धेरै बरबादी पहिले कहिल्यै भएको थिएन भन्ने कुरा पनि बिर्सनुहुँदैन। कठोर र एकाग्रतापूर्वक गर्नुपर्ने कामबाट ऊ उम्किन चाहन्छ। विद्यार्थीहरू कठिन र गम्भीर विषयदेखि भाग्दछन्। यो पनि आलस्यजन्य विकारकै एउटा रूप हो। तिनले श्रम कम गर्दछन्, विश्राम र मनोरञ्जन धेरै चाहन्छन्। स्कुल, कलेजमा पाँच घण्टा रहँदा पनि त्यसको चर्चा सर्वत्र गर्दछन्, तर उन्नाइस घण्टा जुन समय नष्ट गर्दछन्, त्यसको उल्लेख कतै गर्दैनन्। यो जीवनको अपव्यय हो।

व्यापारीहरूलाई हेर्नुस्। ठूलाठूला सहरका ती दोकानदारका कुरा छोडौँ, जो वास्तवमै व्यस्त छन्। अधिकांश व्यापारी बसिरहन्छन् र चाहे भने सुत्नुभन्दा कुनै पुस्तक पढ्न सक्छन् र ज्ञान बढाउन सक्छन्, रात्रिकालीन स्कुलमा सहभागी हुन सक्दछन्, मन्दिरहरूमा पूजाभजनका लागि जान सक्छन्, सत्सङ्ग, स्वाध्याय गर्न सक्छन्। प्राइबेट परीक्षा दिन सक्छन्। निरर्थक काम, जस्तैः व्यर्थको गफगाफ, साथीभाइसित भौँतारिने काम, सिनेमा, धेरै सुत्नु, ढिलो उठ्नु, हातमाथि हात खप्ट्याएर बसिरहनुजस्ता कुराबाट बच्न सक्दछन्।

दिन र रातका चौबीस घण्टा सधैँ बितेका हुन्छन्, बित्दै जान्छन्। असङ्ख्य शक्तिहरूको जीवन बित्दै जान्छन्। यदि हामीले दृढतासाथ हामीले आफ्नै दिनबाट सबैभन्दा धेरै लाभ उठाउनु छ, प्रत्येक क्षणलाई सर्वाधिक सुन्दर ढङ्गले उपयोग गर्नु छ भन्ने ठान्यौँ भने कति गुना लाभ उठाउन सक्छौँ।

जसले आफ्नो आयको प्रारम्भिक बजेट बनाएर खर्च गर्छ, उसले प्रत्येक रूपैयाँ र पैसाबाट अधिकतम लाभ लिन सक्छ। यसैगरी, दैनिक कार्यक्रम बनाएर समय खर्च हुने जीवनको प्रत्येक क्षणबाट अधिकतम लाभ उठाउँछ र आत्मविकास गर्दछ।

हामीले व्यय गर्ने प्रत्येक क्षण, अन्तिमरूपमा व्यय गर्ने गर्दछौँ, त्यो फर्किएर आउनेवाला छैन। जब मृत्यु नजिक आउँछ, त्यतिखेर हामीलाई जीवनका दुईचार क्षणहरू मात्रैको ठूलो मूल्य लाग्दछ। यदि हामीले

विवेकपूर्ण तरिकाले आफ्ना उत्तरदायित्व र जिम्मेवारीहरूलाई बिस्तारै समाप्त गर्दै हिँड्यौँ भने जीवनमा यति धेरै काम गर्न सक्छौँ कि हामीलाई तिनमाथि गर्व होस्।

के तपाईंलाई जाँ ज्याक रुसो नामक विद्वान्को जीवन सदुपयोगको कथा थाहा छ? उनले सानो काम गर्दागर्दै अतिरिक्त समयको परिश्रमबाटै विद्वान् बनेका थिए। दिनभर रोटीका लागि परिश्रम गर्थे र रातमा पढ्थे। एक जनाले उनलाई सोध्यो,'तपाईंले कुन स्कुलबाट शिक्षा पाउनुभयो? ' रुसोले भने, 'मैले विपत्तिको पाठशालामा सबै कुरा सिकेको छु।' यिनले दिनभर कडा मेहनतको रोटी कमाउँथे भने बाँकी रहेको समयमा पढेर धुरन्धर शास्त्रकार पनि बने। हामीले पनि यो गर्न सक्छौँ।

समयको अपव्ययपछि हामीले भाव, विचार, वासना, उत्तेजना आदि अनेक रूपबाट जीवनको अपव्यय गर्दछौँ। दुर्भाव नकेवल अर्काका लागि हानिकारक हुन्छन्, अपितु स्वयम् हाम्रै लागि बढी हानि पुऱ्याउने खालका हुन्छन्। एक पटक गरिएको क्रोधले अरुमाथि त पछि मात्र प्रभाव पार्दछ, सुरुमा त हाम्रै रगतलाई विषालु र स्वभावलाई चिड्चिडाउँदो बनाउँछ, पाचनक्रियालाई शिथिल बनाउँछ, धेरै बेरसम्म पूरा शरीर थरथराई रहन्छ। यदि हामीले वासनालाई नियन्त्रणमा राखेर वीर्यसञ्चय गऱ्यौँ भने जीवनमा जीवाणुतत्त्व, पौरुष, बल, बुद्धिको वृद्धि हुन सक्छ। व्यर्थ जुन वीर्य नष्ट गरिन्छ, त्यो जीवनको अपव्यय हो।

घृणित विचार, क्षणिक उत्तेजना, आवेश हाम्रो जीवनीशक्ति अपव्ययका अनेक रूप हुन्। जसप्रकार, कालो धुवाँबाट घर कालो हुन्छ, त्यसैगरी स्वार्थ, हिंसा, ईर्ष्या, द्वेष, मद, मत्सरका कुत्सित विचारहरूले मनमन्दिर कालो हुन पुग्छ। हामीले यी घातक मनोविकारहरूबाट आफूलाई सदैव सुरक्षित राख्नुपर्दछ। दुर्गन्धित र सङ्कीर्ण विचार राख्नेहरूसित बच्नुस्। वासनालाई उत्तेजित बनाउने स्नानमा कदापि नजानुस्, दुर्गन्धित साहित्य कहिल्यै नपढ्नुस्। अभक्ष्य पदार्थको उपयोग सधैँका लागि त्यागिदिनुस्।

शान्त चित्तले एकान्त स्थानमा बसेर ब्रह्मचिन्तन, प्रार्थना, पूजा आदि नियमपूर्वक गर्ने गर्नुस्। आत्मिक गुणको विकास गर्नुस्। सच्चा आध्यात्मिक व्यक्तिमा प्रेम, इमानदारी, सत्यता, उदारता, दया, श्रद्धा, भक्ति र उत्साह आदि

स्थायीरूपले हुनुपर्दछ। दीर्घकालीन अभ्यास तथा सतत शुभचिन्तन एवम् सत्सङ्गबाटै यी दिव्य गुणहरूको वृद्धि हुन्छ।

आफ्नो जीवनको सदुयोग गर्नुस्। आफैं विकसित हुनुस् र अर्कालाई आफ्नो सेवा, प्रेम, ज्ञानले आत्मपथतिर अग्रसर गराउनुस्। अर्कालाई दिँदा तपाईंको ज्ञानको सञ्चित पूँजीमा वृद्धि हुन्छ।

हाम्रो जीवनको उद्देश्य भगवत्प्राप्ति या मुक्तिप्राप्ति हो। परमेश्वर बीजरूपले हाम्रो अन्तरआत्मामा स्थित छन्। हृदयलाई रोगद्वेष आदि मानसिक शत्रु, सांसारिक प्रपञ्च, व्यर्थका वितण्डावाद, उद्वेगकारक कुराहरूबाट बचाएर ईश्वर चिन्तनमा लगाउनुपर्दछ। दैनिक जीवनलाई उत्तरदायित्वपूर्ण बनाइसकेपछि पनि हामीमध्ये प्राय: सबैले ईश्वरलाई प्राप्त गरी ब्रह्मानन्द लुट्न सक्छन्:

एषा बुद्धिमतां बुद्धिर्मनीषा च मनीषिणाम्।
यत् सत्यमनृतेनेह मर्त्येनाप्नोति मामृतम्॥

मनुष्यको कुशलता एवम् बुद्धिमत्ता सांसारिक क्षणिक नश्वर भोगहरूलाई एकत्रित गर्नमा नभएर अविनाशी र अमृतस्वरूप ब्रह्मको प्राप्तिमा छ।

सबैतिरबाट समय बचाउनुस्, व्यर्थका काममा जीवनजस्तो अमूल्य निधिलाई नष्ट नगर्नुस्, बरु उच्च चिन्तन, मनन र ईशपूजनमा लगाउनुस्। सदैव परोपकारमा लागिरहनुस्। अर्काको सेवा, सहायता एवम् उपकारबाटै हामीले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउन सक्दछौं।



आत्मालोचना

हामी प्रायः अर्काको आलोचना गर्दै उनीहरूका गल्तीहरू बताउँदै विभिन्न किसिमका टीकाटिप्पणी गरेर थाक्दैनौँ। कति मानिस त विशेषरूपले परच्छिद्रान्वेषणद्वारा अरूप्रति आफ्नो ईर्ष्या प्रकट गर्दछन्। यो एक प्रकारको मानसिक रोग हो।

आध्यात्मिक उन्नति, जगत्मा प्रगति र उच्चपद प्राप्तिको बाटो अर्कै छ। त्यो होः आत्मालोचना अर्थात् स्वयम् आफ्नो आलोचना गर्नु र आफ्ना दुर्गुणहरू हटाउनु। अमितगताचार्यले सयौँ वर्षपूर्व एउटा निकै उपयोगी कुरा भनेका थिएः

विनिन्दनालोचनगर्हणार्है,
मनोवचः कायकषायनिर्मितम्।
निहन्मि पापं भवदुःखकारणं,
भिषग् विषं मन्त्रगुणैरिवाखिलम्॥

अर्थात् 'जसरी वैद्यले मन्त्रद्वारा विषलाई हटाउँछ, त्यसैगरी सांसारिक दुःखलाई उत्पन्न गर्ने आफ्ना पापको विनाश गर्दछु। ती पाप, जसको निर्माण मेरो बोली, शरीर र हृदयमलद्वारा भएको छ। मेरा ती दोषको मैले खेदो खन्छु, आलोचना गर्छु र घोर निन्दा पनि गर्छु।'

यदि हामीले अर्काका समाज, संस्था, परिस्थिति, सतही विषय, निकटस्थ समाजका दैनिक जीवनसम्बन्धी व्यर्थका आलोचनाहरूका ठाउँमा स्वयम् आफ्नो चरित्रको आलोचना गर्ने हो भने उन्नतिको बाटो खुल्न सक्छ।

कुन यस्तो व्यक्ति होला, जुन हरेक दृष्टिले पूर्ण छ? कसमा पूर्ण परिपक्वता छ? यदि तपाईंले यथार्थ र गम्भीर ढङ्गले हेर्नुभयो भने थाहापाउनुहुन्छ कि तपाईंसित अरु कामहरूबाहेक पनि महत्त्वपूर्ण काम गर्न बाँकी नै छ। त्यो काम संसारका अन्य सबै कामहरूभन्दा उच्च र महत्त्वपूर्ण छ। त्यो होः आत्मनिर्माण। आत्मनिर्माणको पहिलो सिँढी भनेकै मानिसले छानीछानी आफ्नो चरित्रका निर्बलताहरूलाई निकालिदिनु हो। आफ्ना कमजोरीप्रति निरन्तर जागरुक बनिरहनुस्।

जुन किसानको खेतमा अनावश्यक घाँसपात उत्पन्न हुन्छ, त्यसको

खेती चौपट हुन्छ। जुन मानिसले सामान्य रोगको पनि उपचार गर्न सक्दैन, उसले अन्तमा मृत्यु व्यहोर्नुपर्दछ। यसैगरी, जसले आफ्ना दोष, कमजोरी, स्वभावका दुष्प्रवृत्तिहरूको उन्मूलन गरी तिनलाई नष्ट गर्दैन, ऊ पतनको दिशातिर जान्छ।

तपाईंको घर जलिरहेको छ भने के तपाईं आफ्नो घरको आगो निभाउन छोडेर अर्काको घर जल्दै गरेको देख्दा सन्तुष्ट हुनुहुन्छ? तपाईंले स्वयम् आफ्नै निर्बलतारूपी अग्निलाई निभाउनु छ। जहाँ स्वयम् आफैँभित्र कमजोरीहरू भरिएका छन्, त्यहाँ केवल अर्काका त्रुटिहरू देखेर आफैँमा अचेत हुनु कस्तो बुद्धिमत्ता हो?

जुन व्यक्ति आफ्ना वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुखी बनाएर आफ्नो साँचो आलोचना गर्दछ र आफ्ना खराबीहरू हटाउनका लागि सतत प्रयास गर्दछ, ऊ महानताको बाटोमा अघि बढ्दछ। आफ्ना निर्बलताहरूप्रति जागृत् हुनु आधा विजय पाउनु हो। खराब विचार, अरूप्रति ईर्ष्या, द्वेष, प्रतिशोधको भाव अन्धकारका विषय हुन्। परच्छिद्रान्वेषण गर्नाले हामी बिस्तारै चिन्ता, व्यग्रता, निन्दा, अधैर्य, अविनय, चञ्चलता, असन्तोष, उद्वेग, निराशा, हृदयक्षोभ, चिड्चिडाहट आदि मानसिक विकारहरूमा बाँधिन पुग्दछौँ। एक पटक त्यस्तो स्वभाव बनेपछि हाम्रो अभ्यन्तरिक ईश्वरको अंश मलिन हुन पुग्दछ। आफ्ना दोषलाई मनुष्यले निष्पक्ष नेत्रले सावधान भएर धेरै कम हेर्दछ। हामीभित्र आफ्नो अहम्को भावना यति तीव्र हुन्छ कि हामी आफ्नै बडप्पनमा भुलिरहन्छौँ। जसले आत्मपरिष्कारको इच्छा गर्दछन्, तिनीहरूलाई दोष पनि यथार्थजस्तो लाग्दछ। त्यसैले, निष्पक्ष भावले आत्मालोचना गर्नाले नै यथार्थ उन्नति हुन सक्छ।



आफ्नो शिवत्व जागृत गरौँ

वैज्ञानिकले हामीलाई बताएका छन् कि यदि सृष्टिका सूक्ष्म कणलाई आपसमा मिलाउने, जोड्ने र संयुक्त बनाउने शक्ति (Cohesive force) हुँदैनथ्यो भने हाम्रो सृष्टि पनि विघटित भएर सानासाना टुक्राहरूमा बाँडिएको हुन्थ्यो। सृष्टिको अन्त आएको हुन्थ्यो। परमेश्वरले यस्तो शक्तिको निर्माण गरेका छन्, जसले सृष्टिलाई बीजरूपले एक बनाएको छ। जडपदार्थमा मात्र होइन, आपसमा जोड्ने यस शक्तिको अस्तित्व प्राणी जगत्मा पनि छ। प्राणी जगत्लाई परस्पर एक सूत्रमा बाँध्ने शक्ति एउटै प्रेम हो। प्रेमको दैवी नियमानुसार फरक फरक प्राणीहरू परस्परमा एकअर्काका नजिक आउँछन्, सामाजिक प्रेममय जीवन बिताउँछन् र सुखी हुन्छन्। प्रेमपछिको अर्को महान् शक्तिको नाम हो शिवत्व, अर्थात् कल्याणको उच्चस्तरमा उठ्नु, परोपकाररत रहनु, अर्कालाई माथि उठाउनु, सेवासहायता गरेर मानवताको स्तरलाई श्रेष्ठता एवम् पूर्णताको दिशामा लिएर जानु। जहाँ शिवत्व छ, उन्नतिसँगै प्रगति छ। जहाँ कुटिलता छ, त्यहीँ अवनति छ। शिवत्व मानवमात्रका सज्जनता र भलाइलाई आपसमा जोड्ने विवेकजनित शक्ति हो।

मानिसले महाविध्वंसकारी एटम बम, हाइड्रोजन तथा नाइट्रोजन बमको आविष्कार गरेको छ, जसको क्रूर प्रयोगका कारण सृष्टिका अधिकांश भागको नाश हुन सक्छ, जीवजन्तुबाहेक पहाडपर्वत पनि विलीन हुन सक्छन्, पृथ्वीको विशाल भाग नष्ट गर्न सकिन्छ, समुद्रको पानी सुक्न सक्छ र समस्त विश्व समाप्त गर्न सकिन्छ, तर यस्तो भएन, विश्व जस्ताको त्यस्तै छ। यसको कारण विध्वंसात्मक विरोधी शक्तिभन्दा दैवी सिर्जनात्मक शक्ति धेरै छन्। अर्को शब्दमा घृणा, हिंसा, द्वेष, स्वार्थ र वासनाभन्दा मनुष्यको प्रेम, सत्य, शिवत्व धेरै छन्। देवत्व अधिक छ। त्यसले असुरत्वलाई थिचिरहन्छ। आसुरी सम्पदा दैवी सम्पदासित सधैँ हार्दै आएको छ। मनुष्यभित्र खराबीभन्दा सद्‌गुणहरू धेरै छन्।

मानवभूमिमा जुन दिन शिवत्वको कमी हुन पुग्छ, त्यसैदिनदेखि विश्व क्षीण हुन थाल्ने छ। केही मानिसमा असुरत्व उग्र भएर देखियो भने यो

सम्भव पनि हुन सक्छ, तर शिवत्व अधिक भएका महापुरुषको सङ्ख्या धेरै छ। शिवत्वकै आधारमा मानवजगत् आधारित छ।

आजको स्वार्थ र ईर्ष्यामय जगत्मा प्रत्येक मनुष्यको उत्तरदायित्व बढेको छ। यदि हामीले विश्वलाई सुखकर, शान्तिपूर्ण र आनन्दमय बनाउन चाहन्छौँ भने हामीमध्ये प्रत्येकले आफ्नो व्यक्तित्वको शिवत्व (परहित) वृद्धि गर्नुपर्दछ। अर्थात्, यथासम्भव आफ्ना सङ्कल्प, कामको सघनता, उच्चता एवम् सदाशयतामार्फत संसारमा शिवत्वको प्रसार गर्नुपर्दछ।

व्यक्तिहरूबाट समाज, समाजबाट देश र देशबाट विश्वभरि नै शिवत्वको प्रसार हुन सक्छ। प्रत्येक व्यक्तिले आफैँ समुन्नत बन्ने प्रयास गर्ने हो भने उसको सम्पर्कमा आउने अन्य मानिसले पनि सिको गर्दै सदाशयता ग्रहण गर्न सक्दछन्। तपाईं स्वयम् आफूभित्रको शिवत्वको विकास गर्न कटिबद्ध हुनुभयो भने संसाररूपी बगैँचाको एउटा यस्तो वृक्षजस्तै उपयोग हुन पुग्नुहुन्छ, जसको शितल छायामा अन्य मानिसका शुभवृत्तिहरू पनि विकसित र प्रेरित हुन सकून्। सत्सङ्गको मनोवैज्ञानिक प्रभाव मनोवैज्ञानिक हुन्छ। शुभभावना भएका व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा मनुष्यको देवत्व विकसित हुन्छ। अतः स्वयम् तपाईंले शिवत्वको व्रत ग्रहण गरेर केवल आफ्नो मात्र उद्धार गर्नुहुन्न, विश्वलाई मङ्गलमय बनाउनमा पनि प्रचुर सहयोग गर्नुहुने छ।

शिवत्व धारण गर्ने मानिस तृष्णाजनित स्वार्थ, खोक्रो ममत्व र निकृष्ट वासनादेखि टाढै रहन्छ। ऊ आफ्ना लागि होइन, अर्काको भलाइका लागि जीवित रहन्छ। स्वयम् उसको चरित्र र आत्मविकास अर्काका लागि अनुकरणीय हुन्छ। उसको आत्मभावको दायरा अति विस्तृत हुन्छ र जाति, धर्म, सम्प्रदाय अथवा सामाजिक बन्धनहरूले उसका लागि कुनै अर्थ राख्दैनन्।

तपाईंले शिवको उपासना गर्नुहुन्छ। शिवलिङ्गमाथि फूल, बेलपत्र र नैवेद्य चढाउनुहुन्छ, तर के तपाईंले शिवजीको महत्त्व बुझ्नुभएको छ? के तपाईंले शिवत्वलाई आफ्नो जीवनमा उतार्नुभएको छ? के तपाईंको जीवन त्यो सिद्धान्तमाथि चलेको छ, जसका प्रवर्तक शिव थिए?

शिवजीको समग्र जीवन नराम्रोको नाश र भलाइको स्थापनाका लागि

हो। उहाँले मानवमात्रको कल्याणका लागि आफ्नो घाँटीमा विष धारण गर्नुभयो र निलकण्ठका रूपमा चिनिनुभयो। दैत्य र राक्षसहरूको दमन गर्नुभयो र शिवत्वको स्थापना गर्नुभयो। यसैगरी, विश्वव्यापी हिंसा, ईर्ष्या, स्वार्थ, ममत्व, वासना र तृष्णाका विषलाई निलेर संसारको कल्याणार्थ प्रेम, सौहार्द, सेवा, सहानुभूति, दया, त्यागको प्रचारप्रसार गर्दै तपाईं पनि जिउँदोजाग्दो शिव बन्न सक्नुहुन्छ। सदाशयताको सुमधुर मुस्कान मुखमा धारण गर्न सक्नुहुन्छ। अर्काको अन्धकारमय पथ आफ्नो आत्मज्ञानको बलले आलोकित गर्न सक्नुहुन्छ।

हे आत्मवर! संसारमा आफूभित्रको देवत्वको प्रचार गर्नुस्। सज्जनताको प्रकाश फैलाउनुस्। भय र चिन्ताले प्रकम्पित विश्वमा विश्वास, पारस्परिक सौहार्द र बन्धुत्वको शितलता छर्नुस्। सर्वत्र आत्मभावका किरणहरू छर्दै रहनुस्। तपाईंको जीवन केवल मनुष्यका लागि मात्र होइन, समस्त जीवमात्रका लागि कल्याण, सेवा, सहायताका लागि पनि ध्रुवतारा हुन सक्छ।

तपाईंको मनमा शिवत्व होस् अर्थात् स्वयम् आफ्नो र अर्काको लागि शुभ सात्त्विक विचार धारण गर्नुहोस्, सबैको भलाइ, सबैको उन्नति, स्वास्थ्य, कुशलता, मङ्गलमय भविष्यका शुभविचारहरूले भरिपूर्ण रहनुस्। कसैका लागि पनि अहितकर विचार मनमा प्रवेश गर्न नदिनुस्। मनले कसैको पनि कुभलो नचाहनुस्। कसैको विरोधमा आएको खराब विचार अर्काका लागि मात्रै होइन, तपाईंकै लागि पनि विषालु हुन्छ। अर्कालाई हानि पुऱ्याउनुपूर्व त्यसले तपाईंलाई घातक मानसिक विषले भरिदिन्छ। तपाईंको अणुअणु घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिशोधले उद्विग्न हुन पुग्छ। प्रतिक्षण एउटा आगो हृदयभित्र जलिरहन्छ। शिवत्व धारण गर्नाले मन स्वस्थ र शीतल रहन्छ। विवेकले सन्तुलित मानसिक अवस्थामा मात्रै काम गर्दछ।

आफ्नो बोलीमा शिवत्व प्रकट गर्नुस्। मुखबाट कुनै यस्तो वाक्य अथवा शब्द उच्चारण नगर्नुस्, जसका कारण आफू र अर्काको अहित हुन सक्छ। वचनमाथिको संयम प्रत्येक साधकका लागि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले जे उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यसको प्रभाव समस्त समाजमा पर्दछ। बोलीले तपाईंलाई समाजसित जोडिदिन्छ। बोलिएका शब्दको तरङ्ग विश्वभरि व्याप्त हुन्छ। त्यसबाट अनेक मनुष्यसमुदाय प्रभावित हुन्छन्। अतः अपशब्दको

उच्चारण गरेर आफूलाई कलङ्कित, लाञ्छित नगर्नुस्। जसले दैनिक व्यवहारमा वासनासम्बन्धी अश्लील गालीगलौज गर्दछन्, तिनले समाजको ठूलो अपकार गर्दछन्। पहिलो त वासनाप्रति जीवको आकर्षण स्वयम् हुन्छ, अर्को यस्ता दूषित गालीहरूले अपरिपक्क शिशुहरूमाथि गहिरो प्रभाव पार्दछन्। उनीहरूको मन विषालु विचारहरूले भरिएर पापकर्मतिर उन्मुख हुन्छ। समाजमा जे अनाचार, अश्लीलता, दुर्गन्ध र वासनाको नग्न ताण्डव फैलिएको छ, त्यसको कारण चलचित्रका दूषित गीत हुन्, जो प्रायः रेडियो अथवा अविवेकी मूर्खहरूद्वारा गाउँदागाउँदै फैलिएको छन्। तपाईं यो बोलीबाट हुने पापदेखि बच्नुस्। जिब्रोमाथि संयम राखेर शुभभाव प्रकट गर्नुस्, अरुलाई शुभसङ्केत प्रदान गर्नुस्, तिनको उन्नतिका लागि सृजनात्मक आलोचना मात्रै गर्नुस्, आत्मभावको विकासमा सहायोगी हुनुस्। आफ्नो वचनद्वारा अरुलाई आदर, सन्तोष, महानता दिनाले तपाईं स्वयम्ले बदलामा यिनै दैवी सम्पदाहरूलाई प्राप्त गर्नुहुने छ।

मनको संयम अनुभव त तपाईंले आफैँ गर्नुहुन्छ, तर वचनको संयम समाजको भलो गर्ने खालको हुन्छ। तपाइँले जुन शब्द उच्चारण गर्नुहुन्छ, तिनको सत्यता, निर्मलता र उपादेयता विचार गरेर मात्रै उच्चारण गर्नुस्। तपाईंको मुखबाट तीतोसत्य पनि मीठोसित निस्कियोस्, जसलाई अरुले पनि ग्रहण गरून् र आफ्नो कल्याण गर्न सकून्। झुटो प्रशंसा, देखावटी, चुक्ली, असत्य भाषणदेखि सधैँ सचेत रहनुस्। यी तपाईंको शिवत्व ह्रास गर्ने शत्रु हुन्।

तेस्रो साधना कर्ममा शिवत्व हो। तपाईंको काम शिवतत्त्वले परिपूर्ण बनोस्। तपाईंका हातखुट्टाले गरिएका कर्मले समस्त मानवताको भलाइ भइरहोस्। यसरी, मन, वचन र कर्मद्वारा आफ्नो आचरणमा शिवत्वको साधना गर्दै हिँड्नुस्। आफ्नो शिवत्व जागृत् राख्नुस्।



उपकार गर्ने शक्तिको प्रयोग गर्नुस्

'हाम्रो योग्यता र हाम्रो हृदयसित कुनै योग्य मानिसले उचित माग गर्‍यो भने त्यसलाई दिनुमा नै बुद्धिमानी हुन्छ। निरन्तर दिइरहनुस्, किनकि ढिलोचाँडो तपाईँले त्यसको ऋण अवश्य चुकाउनुपर्दछ। केही समयका लागि तपाईंको न्यायको बाटोमा मानिस अथवा घटनाहरू बाधक नै किन नहोऊन्, तर, टार्ने काम केही समयका लागि मात्रै हुन्छ। अन्तमा तपाईंले ऋण चुकाउनु त छँदै छ। यदि बुद्धिमान् हुनुहुन्छ भने तपाईं यस्तो वैभवसित डराउनुहुन्छ, जुन तपाईंको टाउकोमा अझै बोझिलो बनोस्।

उपकार नै प्रकृतिको लक्ष्य हो, तर जति तपाईं उपकृत हुनुहुन्छ, त्यति नै धेरै तपाईंमाथि ट्याक्स लाग्छ। महापुरुष त्यो हो, जसले धेरैभन्दा धेरै अर्काको उपकार गर्दछ। जसले स्वयम् उपकार ग्रहण गरिराख्छ, तर कसैको पनि भलाइ गर्दैन, त्यो नीच हो र संसारमै यो ठूलो नीचता पनि हो। प्रकृतिको केही कुरा नियमजस्तै छ, जस्तैः जसले हामीमाथि उपकार गर्दछन्, उनीहरूमाथि उपकार गर्ने मौका हामीलाई प्राप्त हुँदैन र यदि भइहाल्यो भने पनि निकै कम हुन्छ। तर, हामीसित जे उपकार गरिन्छ, जे लाभ हामीलाई प्राप्त हुन्छ, त्यसको सानोसानो हिसाब पनि चुक्ता गरिदिनुपर्दछ, आफूलाई उपकार गर्नेको भएन भने पनि अरु कसैको।

'सावधान! कतै तपाईंको हातमा भएको उपकार गर्ने शक्ति त्यसै खेर नजाओस्। यो शक्ति त्यसै रहँदा रहँदै सडेर जान्छ, यसमा कीरा पर्न थाल्छन्। कुनै न कुनै ढङ्गले यस शक्तिको सदुपयोग गर्नुस्।'—इमर्सन।

इमर्सनका यी शब्दमा गहिरो सत्यता निहित छ। निरन्तर दिइरहनाले मनुष्यले केवल अर्काको मात्रै उपकार गरेको हुँदैन, स्वयम् आफ्नै पनि विकास गरेको हुन्छ। मानौँ, कसैले तपाईंसित कुनै श्रमदानको आशा गर्‍यो। भन्छ,'मलाई पढाइदिनुस्, फलानो पुस्तक बुझाइदिनुस्, मेरालागि केही लेखिदिनुस्, मेरो चिठी लेखिदिनुस्।' यो काम गर्नाले प्रार्थना गर्नेवालाको कल्याण त हुन्छ नै, उसको आत्माबाट निस्किएको आशीर्वादको वाणी त तपाईंलाई प्राप्त हुन्छ नै, साथै यी कार्यमा शक्तिको व्यय गर्नाले ती स्वाभाविकरूपमा विकसित भएर जान्छन्। हामीले चाहे जानेर बुझेर अथवा

कसैबाट प्रेरित भएर जसै काममा संलग्न हुन्छौँ, तसै हामी आफ्नो शारीरिक अथवा मानसिक शक्तिहरूद्वारा काम लिन सुरु गर्दछौँ। यस अभ्यासले स्वयम् हाम्रो शरीर विकसित हुन्छ भने मन प्रसन्न रहन्छ।

अरुलाई गरिएको उपकारबाट उत्पन्न प्रसन्न मानसिक मुद्रा, आन्तरिक सन्तोष एवम् आशावादिता यस्तो बहुमूल्य दैवी सम्पदा हो, जसको मूल्य कोही भुक्तभोगीले मात्रै जान्दछ। हामीद्वारा गरिएको उपकारले हामीलाई अमित मानसिक सन्तोष प्रदान गर्दछ। आत्मसन्तोषभन्दा ठूलो आनन्द छैन। आत्मानन्द नै आनन्दको सर्वोच्च स्थिति हो।

लोकोपकारका लागि गरिएका काम गर्दा हामीलाई दैवी सहायता प्राप्त हुन्छ, सतत साथ रहने दैवी प्रेरणा हामीसित रहन्छ। ती कविका अमृत वाणीमा विचरण गर्नुस्, जसले 'स्वान्तः सुखाय' साहित्यमा रसधारा बगाएका छन्। तुलसीदासजीको मनमा न अर्थलाभ थियो, न यशाकाङ्क्षा। भक्तप्रवर सूर काव्य सिर्जनालाई जीविकोपार्जनको माध्यम बनाउन चाहँदैनथे। प्रेमविह्वल मीराबाईको पीयूषवर्षिणी वाणी केवल आन्मसन्तोषका लागि लेखिएको थियो। गुरु नानक, सन्त कबीर इत्यादि भक्त कविका कविताको ध्येय परोपकारको वृत्ति नै थियो। यसै वृत्तिका कारण नै उनलाई निरन्तर दैवी प्रेरणा प्राप्त भइरह्यो, उनको वाणीमा अपूर्व रस र हृदयलाई स्पर्श गर्ने शक्ति प्रादुर्भाव भयो, टाढाटाढासम्म त्यसको प्रचार भयो। असङ्ख्य जनता त्यसमा आनन्दित भएर आत्मसन्तोष प्राप्त गरे। परोपकारको दृष्टिकोणको विशेषता नै यही हो कि यसले मनुष्यमा गहिरो आत्मबल भरिदिन्छ। संसारमा केही नपाएर पनि परोपकाररत मानिसले आफ्नो आत्मैबाट सबै कुरा प्राप्त गर्दछ।

परोपकारी वृत्ति जुन क्षेत्रमा प्रवेश गर्दछ, त्यही क्षेत्रमा उसले आफ्नो चमत्कार प्रदर्शन गर्न सुरु गर्दछ। राजनीतिको क्षेत्रमा महात्मा गान्धीको ख्यातिका अन्य धेरै कारणमध्ये परोपकारवृत्ति प्रधान कारण हो। स्वयम् आफ्नो स्वार्थका लागि उनले केही पनि गरेनन्, ठूलाठूला महल, विशाल अट्टालिका, जमिन, गरगहना, केही पनि जम्मा नगरी उनी स्वदेशसेवा, सत्यपालन र अहिंसाको साधनामै संलग्न रहे। जीवनभरि अरुलाई दिइराखे। उनले आफ्नो समय, धन, चिन्तन, श्रम, यहासम्मकि शरीरसम्म

पनि देशवासीलाई दान दिए। यस आत्मसमर्पणको फलस्वरूप केही नभएर पनि उनी आजसम्म असङ्ख्य भारतवासीका हृदयसम्राट बनेका छन्। जसले अर्थ, यश या शक्तिको कामनाले काम गरे, हामीले तिनलाई बिर्सियौँ।

आधुनिक युगमा विनोबा भावे परोपकारी भावनाका एक सजीव प्रतिमूर्ति मानिन्छन्। भूदान यज्ञको कार्यलाई उनले परोपकारी दृष्टिले गरेका थिए। स्वयम् उनीसित कहिल्यै घर पनि नहोस्, तर अनेक निर्धन र बेघरबार व्यक्तिलाई उनले भूमि जम्मा गरिदिए। गाउँगाउँ उनी पैदल हिँड्छन्। उनको शरीर दुब्लो र पातलो छ, तर पनि त्यसमा दैवी शक्तिको निवास छ।

परोपकारी स्वभावका यस्ता कयौँ उदाहरण हामीलाई इतिहासमा प्राप्त हुन्छन्। आज पनि ती दैवी आलोकले आलोकित छन्। ईश्वरीय शक्तिको गोप्य प्रभाव आज पनि उनीसित छ।

जो व्यक्तिले आफ्नो परोपकारी स्वभावको विकास गर्दछ, उसले आफ्नो व्यक्तित्वमा दैवी आकर्षण उत्पन्न गर्दछ, जसको अकल्पनीय अलक्षित प्रभाव जनतामाथि गहिरो गरी स्थायीरूपमा पर्दछ। यस्तो वृत्तिको विकास समय मिल्नासाथ अवश्य गर्नुस्।



जीवन सार्थकताका चार नियम

जेन काउल नामक विद्वानले मानव–जीवनको सुख–समृद्धि र आन्तरिक शान्तिका दृष्टिले चार निकै महत्त्वपूर्ण नियमको प्रतिपादन गरेका छन्। यी नियमहरूका आधारमा मनुष्यले सुखी जीवन बिताउन सक्छ भन्ने उनको विश्वास छ।

उनको पहिलो नियम हो:'याद राख, आगामी समय आजको समयको तुलनामा अत्यन्त उल्लासपूर्ण रहने छ। त्यसको पूरापूर उपयोगमा आशा राख।'

वास्तवमा आउने दिनको महत्त्व अत्यधिक छ। यदि हामी आफ्नो भावी जीवनप्रति उल्लसित र आशावादी दृष्टिकोण राखेर निजीजीवनमा प्रवेश गर्‍याैँ प्रत्येक परिस्थितिबाट कुनै न कुनै लाभ उठाउने भावना मनमा राख्याैँ भने हाम्रो कार्यसम्पादन शक्ति तीव्रतासाथ आफ्नो काममा जुट्दछ। आशा मुनष्यजीवनको स्रोत हो। हामी कुनै महान् उद्देश्यका लागि सतत प्रयत्नशील छौँ भने आशाको डोरी समातेर नै अग्रसर हुन सक्छौँ। यसले हामीलाई जीवनरसमा नवीन उमङ्गले परिपूर्ण गरिदिन्छ।

जसले उत्साह गुमाएको छ, ऊ सबैभन्दा धेरै बेचैन हुन्छ। रूपैयाँको सपना त सजिलै पूरा हुन सक्छ। यदि आशा र उत्साहको दृढ सहारा प्राप्त छ भने लक्ष्मीको कृपापात्र बन्न सकिन्छ, चार,छ वर्षमा धेरै आर्थिक लाभ पनि हुन सक्छ, मूर्ख पनि विद्वान् बन्न सक्छ, तर आउँदो भोलिमाथि विश्वास नगर्ने मान्छे आधारभूत जीवनतत्त्व भविष्यका लागि आशाको दिवालिया हो। यस्तो दिवालियाले जीवनमा केही पनि गर्न सक्दैन। 'आज' को भरपूर उपयोग गर्नुस्, तर 'भोलि'माथि आजको भन्दा पनि राम्रो काम गर्ने दृढ सङ्कल्प र आशा राख्नुस्। एकएक क्षण बहुमूल्य धन हो। व्यर्थ नष्ट गरिएको प्रत्येक क्षण दोस्रो पटक फर्किएर आउनेवाला छैन। भोलिको आशामा मनुष्य 'आज'को सही सदुपयोग गर्न सिक्दछ।

दोस्रो नियम छ: 'कला–सङ्गीत, पुस्तक र सामयिक घटनाहरूको विषयमा ज्ञान बढाउनुस्।' यसअन्तर्गत, काउल महोदयले निकै गहिरो कुरा बताउनुभएको छ। यदि मानिसले केवल आफ्नै विषयमा मात्रै सोचविचार

गरिरह्यो, पैसा कमाएर आफ्नै हितमा मात्रै खर्च गऱ्यो भने र केवल आफ्नो मात्रै लाभ हेऱ्यो भने त उसमा एउटा ठूलो दुर्गुण आउँछ। उसको ज्ञानको परिधि निकै सीमित हुन पुग्दछ। ऊ स्वकेन्द्रित हुन्छ। स्वार्थमयी भावनाको निरन्तर विकास हुन जाँदा उसको आत्मविकास रोकिन पुग्छ।

कला, सङ्गीत, पुस्तकावलोकन, अध्ययन, पत्रपत्रिकाको अध्ययनले हाम्रो ज्ञानको विस्तार भई हामीलाई स्वकेन्द्रित हुनबाट बचाउँदछ। यसले हाम्रो रुचिमा परिष्कार हुन्छ र हामी व्यक्तिगत रागद्वेषबाट मुक्त भएर आफ्नो वासनाको परिष्कार गर्न सफल हुन्छौँ।

वासना मानिसको निकै गह्रुँगो कमजोरी हो। यो यस्तो घातक चिज हो कि वीरभन्दा पनि वीर र दृढभन्दा पनि दृढ व्यक्तिलाई पनि सजिलै पछार्दछ। वासनाको बहावलाई रोक्न असम्भव छ। कला, सङ्गीत, अध्ययन, पूजन, सन्ध्या, गायत्री आदिको सबैभन्दा ठूलो महत्त्व नै यही हो कि यिनले मनुष्यको वासनाको विकासलाई सांस्कृतिक प्रकाशमय मार्ग प्रदान गर्दछन्। हाम्रा क्रोध, घृणा र मदको नाश हुन्छ। कलात्मक अभिरुचिले व्यक्तिको बाटो मङ्गलमय हुन्छ। सङ्गीत र भक्तिको समन्वय कल्याणकारी छ।

तेस्रो नियम छः 'सर्वशक्तिमान् प्रभुमा जब तिम्रो विश्वास हुन्छ, तब तिम्रो यो निष्ठाले सुरक्षाका लागि चट्टानको काम गर्दछ।

ईश्वरमा निष्ठा राख्ने मानिसलाई सत्य, न्याय, प्रेम, सहानुभूति एवम् उदारताको यस्तो आधारशिला प्राप्त हुन्छ, जसमा उसलाई लोकोत्तर आनन्द प्राप्त हुन्छ। यस्तो मानिसले आफैँलाई ईश्वरसित एक भएको महसुस गर्दछ। उसले प्रत्येक पैदल र पातमा पनि ईश्वरीय सुरक्षाको दर्शन गर्दछ।

ईश्वरीय विचारहरूले सञ्चालित व्यक्तिले आफ्नो हृदयमा एउटा दिव्य आलोक महसुस गर्दछ, जसले गर्दा ऊ दैवी कार्यको दिशामा अग्रसर हुन्छ। उसले प्रत्येक कार्यलाई ईश्वरीय सम्झिएर पूजाका रूपमा सम्पन्न गर्दछ।

आध्यात्मिक जीवन-विकासको आधारशिला परमेश्वरमा निष्ठा हो। यो जडमूलबाट निस्किएर मनुष्यका आध्यात्मिकता, परिवार, छरछिमेक, सहर, देश र यहाँसम्म कि समग्र संसारलाई प्रभावित गर्दछ। मानिसले परमेश्वरको सत्तालाई अणुअणुमा भरेर नै माथि उठ्न सक्छ।

हाम्रा सबैभन्दा प्रभावशाली प्रार्थना ती हुन्, जसमार्फत हामी समय

र संसारको चेतनाभन्दा माथि उठेर एउटा उच्चस्तरमा निवास गर्न थाल्दछौँ। भक्त, मीरा, प्रह्लाद, कबीर आदि संसारमा रहेर पनि यही सत्तामा निवास गरिरहे। उनीहरूले आफूलाई परमप्रभुका हातको एउटा यस्तो यन्त्र सम्झन्थे, जसको सञ्चालन स्वयम् प्रभुले गर्नुहुन्थ्यो। यसै रहस्यवादी सान्निध्यमा नै हामीले आफ्नो जीवनमा सुखशान्ति प्राप्त गर्दछौँ। परमेश्वरको शक्ति नै हामीभित्र प्रकट हुन्छ।

चौथो नियम हो: अरुलाई तपाईंले आफ्नो ज्ञानको दान गर्नुस्। जहाँ भए पनि र जहिले गर्न सके पनि अरुसित आत्मीयता र मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्नुस्, यथासाध्य उनीहरूको मद्दत गर्नुस्।

दान चाहे जुन रूपमा, चाहे जुन वस्तु, श्रम, भूमि, रोटी, आटा अथवा जेसुकैको होस्, मानिसलाई त्यसले त्याग र बलिदानको शिक्षा दिन्छ। दान संयमको प्रथम सोपान हो। यथासम्भव हामीले सबै प्रकारको दान गर्दै रह्यौँ भने श्रेष्ठ हुन्छ।

यदि तपाईंसित समुन्नत मस्तिष्क छ र नयाँ तरिकाले जीवनलाई बुझ्न सक्नुहुन्छ भने आफ्नो दृष्टिकोणलाई अरुका अगाडि अवश्य प्रस्तुत गर्नुस्। अरुको हृदयमा पनि ज्ञानको प्रकाश छर्नुस्। तपाईंको व्यवहार आत्मीयता र मैत्रीले पूर्ण हुनुपर्दछ। मैत्रीभाव वृद्धि गर्नाले मनुष्यलाई अशान्त बनाउने दुर्भाव, ईर्ष्या र द्वेष नष्ट भएर जान्छ। आत्मीयताको दायरा सधैँ बढाइरहनुस्। तपाईंको यस दायरामा केवल घरको व्यक्ति र मित्र मात्रै होइन, समग्र संसारका व्यक्ति र जीवमात्र पनि होऊन्। मैत्रीभाव बढ्नाले तपाईं सुखदुःख, रागद्वेष, मान—अपमानभन्दा माथि उठेर कल्याणकारी जीवन व्यतीत गर्न सक्नुहुन्छ।

वास्तवमा, उपर्युक्त चारै नियम अध्यात्मपथमा अग्रसर हुनका लागि उपयोगी ज्ञानले परिपूर्ण छन्। धेरैभन्दा धेरै लाभ त्यतिखेर प्राप्त हुन सक्छ, जब तपाईं दैनिक जीवनमा यसको प्रयोग दृढतासाथ गर्दै अघि बढ्नुहुन्छ।



मनको बोझ हलुका बनाउनुस्

के तपाईं मनमनै दुःखी रहनुहुन्छ? के भित्रभित्रै घुनले खाइरहेको छ? कुनै आन्तरिक दुःख, पीडा या अन्तर्वेदनाले तपाईंलाई पीडित तुल्याइरहेको छ? कुनै दुर्दमनीय विषम मानसिक व्यथाले तपाईंलाई व्यथित गरेको छ? यदि तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ, पीडा, छटपटी, वेदना या आन्तरिक हाहाकारले विह्वल रहनुहुन्छ भने तपाईं सचेत हुन जरुरी छ। यसको तात्पर्य के हो भने तपाईंमाथि कुनै गम्भीर र स्थायी मानसिक सङ्कट आउनेवाला छ। यस अवस्थामा जति छिटो हुन्छ, त्यसबाट छुटकारा प्राप्त गर्नुस्।

मानसिक दुःखको कारण गुप्त मनमा कटुसम्झना अथवा आउँदा आशङ्काहरूलाई सजाउनु र विपरीत विचारहरूलाई निरन्त पोस्दै जानु हो। मानसिक कष्टहरूले आक्रान्त व्यक्तिहरू भित्रभित्रै खोक्रा भइसकेका हुन्छन्, बाहिरबाट हाँसिरहेको देखिए पनि भित्रैबाट निराशाको कालो छाया उनीहरूमाथि परिरहेको हुन्छ। जब उनीहरू एकान्तमा हुन्छन्, अनि विक्षुब्ध भएर रुन्छन्, आँसुका धारा बगाउँछन्। संसार उनीहरूका लागि अन्धकारमय र नैराश्यपूर्ण प्रतीत हुन्छ।

तपाईंले मनमा कष्ट, पीडा लिएर हिँड्नुहुन्छ भने विचार गर्नुस्, तपाईंले आफूसित भयानक अत्याचार गरिरहनुभएको छ, आफ्ना महत्त्वाकाङ्क्षा र उल्लासमाथि अन्याय गरी जीवनलाई उजाड बनाउनुभएको छ। आफ्नो मनको बोझ हलुका बनाउनुस्।

मनमा गुप्त इच्छा, दलित भावनालाई राख्नु भनेको अनेक किसिमका मनोवैज्ञानिक रोगहरूलाई जन्माउनु हो। गुप्त मनमा दुःख लुकाउनु रुइभित्र आगो लुकाएर राख्नुजत्तिकै घातक हुन्छ।

जसरी तपाईंले फोहोरमैलो बाहिर नालीमा फ्याँकेर घरलाई बढारकुँढार गरी स्वच्छ बनाउनुहुन्छ, त्यसैगरी आफ्नो मनका थुप्रिएका यी दुष्ट विकारहरूलाई फ्याँकिदिनुस्, बाहिर निकालिदिनुस्। निम्न उपायले तपाईंले आन्तरिक दुर्गन्धबाट सजिलै मुक्ति पाएर गुप्त मनलाई पवित्र तुल्याउन सक्नुहुन्छ।

आफ्ना इष्टमित्रको सङ्ख्यामा वृद्धि गर्नुस्। आत्मभावको जति

व्यापक प्रसार हुन्छ, त्यति नै मनको भार पनि हलुका हुन्छ। यिनीहरूसित तपाईंले दिल खोलेर कुरा गर्नुस्। यिनीहरूसित आफ्नो मनको व्यथा र अनुभूतिहरू सुनाएर मनको बोझ हलुका बनाउन सक्नुहुन्छ।

मान्छे चाहन्छ, कसैले उसको आन्तरिक कथा सुनोस्, उसलाई समवेदना व्यक्त गरोस्, उसलाई साँचो सान्त्वना प्रदान गरोस् र निरन्तर माथि उठ्ने प्रेरणा प्रदान गरोस्। तपाईंको यो मित्रले तपाईंका दुःखपूर्ण कथा सुनेर मनको व्यथालाई हलुका बनाइदिन्छ। विश्वास गर्नुस्, आफ्नो मनको कुरा आफूमाथि सहानुभूति राख्ने मान्छेसित पोख्नु भनेको मनको बोझ हलुका गर्ने एक अमोघ विधि हो।

के तपाईंको गुप्त मनमा मिथ्या भय र शङ्काहरू छन्? यदि यस्तो छ भने यसको समाधान अरुसित गरेर निकालिदिनुस्, अन्यथा यसको परिणाम भयङ्कर हुन सक्छ। मनोवैज्ञानिक सल्लाह माग्ने एक जना पाठकको यो चिठी पढ्नुस् र नतिजाको भयानकतामाथि विचार गर्नुस्:

'तपाईंको सुन्दर र मनोवैज्ञानिक लेख पढेर मनलाई अत्यन्त शान्ति प्राप्त हुन्छ भने एउटा नयाँ बाटो देखा पर्दछ, तर के भनौँ मेरो मनमा बोझ छ, जसलाई हटाउने लाखौँ कोसिस गर्दा पनि त्यो हलुका हुन पाउँदैन बोझ शारीरिक, जसले समयको बहावसँगै मानसिक रूप धारण गरेको छ। दुर्भाग्यवश आफ्नो मन्दबुद्धिका कारण मेरो अनुहार अत्यन्त कुरूप बन्न पुगेको छ। डन्डिफोर र दागहरूले गर्दा मेरो मुखको ओजलाई हटाएर विचित्र बनाइदिएको छ। मनले त छालै निकालिदिऊँ भन्छ। उपचार गर्दा पनि बेफाइदै बेफाइदा। अर्काका अगाडि यस्तो भद्दा र कान्तिहीन मुख लिएर जाँदा लज्जाबोध हुन्छ। बाल्यकालको सम्झना आउँदा त मन झन् दुःखी हुन्छ। कहिले कहिले त समस्या यस्तोसम्म हुन्छ कि आत्महत्या गरूँजस्तो लाग्छ। मेरो मन अत्यन्त दुःखी र मलिन छ, कुनै काममा लाग्दैन। सबै कुरा व्यर्थजस्तो लाग्छ। मानसिक व्यथाका कारण मनमा कहिल्यै प्रसन्नता हुँदैन। जीवन निराशापूर्ण र अन्धकारमय प्रतीत हुन्छ। यो अनुहारको कुरूपताले मेरो मन र मस्तिष्कलाई घुनले जस्तै खाएको छ।'

यस पत्रमा अभिव्यक्त समस्त मानसिक कष्ट केवल आत्मग्लानि र हीनत्व भावनाको ग्रन्थिका कारण हुन्। डन्डिफोर आउनु यौवन आगमनको

प्रतीक हो। पेटमा कब्जका कारण पनि अथवा रगतमा उष्णताका कारण पनि डन्डिफोर आउन सक्छ। प्रायः अनेक संवेदनशील मानिस यस्तै तथा अन्य सानासाना मसिना कुरालाई लिएर मानसिक वेदनाले व्यथित हुने गर्दछन्। आफ्नो व्यथा भन्दा अरुले पनि त्यसमा भाग लिन्छन्, केही कम हुन्छ। दुःख बाँडियोस्। भित्रभित्रै मानसिक कष्टलाई पोसिरहनाले आत्महत्याजस्तो घृणित स्थितिसम्म पनि आउन सक्छ। त्यसैले, गुपचुप दुःखकष्टलाई अरुसित भनेर सल्लाह लिनुस्, त्यसको समाधान खोज्नुस्। अनेक व्यक्ति गोप्य घृणित रोगका सिकार भएर मनमनै पछुतो मान्ने गर्दछन्, नक्कली वैद्य, डाक्टरका चक्करमा परेर पैसा नष्ट गर्दछन्। यो भयङ्कर भूल हो। जब तपाईंले आफ्नो समस्यलाई अरुका बीचमा व्यक्त गर्नुहुन्छ, भन्नुहुन्छ अथवा लेख्नुहुन्छ, अनि त्यो मनबाट हराउन पुग्छ। भित्री बोझ हलुका भएर जान्छ। कुनै गोप्य पीडाका कारण आत्महत्या गर्नु भयङ्कर पाप हो।

यस्तो कुनै पनि समस्या छैन, जसको समाधान नहोस्, कुनै यस्तो परिस्थिति छैन, जसलाई सुधार्न नसकियोस्। संसारका जटिलभन्दा जटिल मानसिक, सामाजिक समस्याको पनि कुनै हल हुन सक्छ, जसले गर्दा जीवन स्थिर रहन सक्दछ र समस्याको निवारण पनि हुन सक्छ।

के तपाईं कुरूपताले दुःखी हुनुहुन्छ ? के ठान्नुस् भने पुरुषको सौन्दर्य उसको अनुहार, छाला, रूपको बनावटमा नभएर उसको पुरुषत्वमा छ। पुरुष भएर तपाईंले नारीमा जस्तो लज्जा अथवा कमनीयताको आशा नगर्नुस्। आफ्नो शक्तिको वृद्धि गर्नुस्। स्त्रीहरूले प्रायः कुरूप, काला, वीर, साहसी, निर्भय एवम् शक्तिशालीहरूलाई मन पराउँछन्। पुरुषको गहना भनेको उसको पुरुषत्व, उसको साहस, ओज र वीरता हो।

तपाईं कुनै स्थान र दिशाविशेषमा पाइने आफ्नो न्यूनता अथवा कमजोरीबाट त चिन्तित हुनुहुन्छ, तर के तपाईंले आफ्ना गुण र विशेषतामाथि पनि ध्यान दिनुभयो ? यदि आफ्ना गुण देख्नुभएको छैन भने आफूमाथि भयङ्कर अन्याय गर्नुभएको छ।

तपाईंमा केही गुण अवश्य छन्। निकै ठूलो अनुपातमा विशिष्ट गुण छन्। कहिलेकाहीँ आफ्ना गुणहरूलाई खोजेर निकाल्ने र सतत अभ्यासबाट तिनलाई विकसित तुल्याउने प्रयास गर्नुभएको छ ? हुन सक्छ, तपाईं कुशल

वक्ता, व्यापारी, सेक्रेटरी अथवा अध्यापक बन्न सक्नुहुन्छ। सङ्गीत, साहित्य, कला आदिमा तपाईंलाई प्रसिद्धि प्राप्त हुन सक्छ। सम्भव छ, नेतृत्व गर्ने गुण तपाईंमा भरिएको होस्। संसारमा हजारौँ एकभन्दा एक ठूला र महत्त्वपूर्ण कामले तपाईंको प्रतीक्षा गरिरहेका हुन सक्छन्। यदि तपाईं तनमनले तिनमा लाग्नुभयो भने निश्चितरूपमा तपाईंको मनको बोझ हलुका हुन्छ। क्षतिपूर्तिको नियम तपाईंका लागि कल्याणकारी हुन्छ। विधिको विधानमा सर्वत्र न्याय छ। परमेश्वरले एउटा कुराको एउटा ठाउँमा अभाव कायम राखिदिनुभएको छ भने अर्कोतिर त्योभन्दा पनि शक्तिशाली गुणको प्रादुर्भाव गर्नुभएको छ। उहाँले एउटा खोस्नुभयो भने दस वटा दिनुहुन्छ। उहाँको विधानमा कुनै कमी छैन। सर्वत्र प्राचुर्य छ। खुला हातले यस अक्षय भण्डारबाट गुणहरूको दान निरन्तर भइरहन्छ।

आफ्नो व्यक्तित्वको विश्लेषण हार्दिकतापूर्ण तरिकाले गर्नुस्। आफैँ गर्नुहुन्न भने कुनै मनोविश्लेषक विशेषज्ञसित गराउनुस्। आफ्ना गुणको विकास गरेर आफ्नो क्षेत्रमा महान् बन्नुस्। निश्चितरूपमा जान्नुस् कि संसारको कुनै न कुनै क्षेत्रमा तपाईंका लागि निकै महत्त्वपूर्ण स्थान छ।

मानसिक बोझ हलुका गर्नका लागि सङ्गीतभन्दा अमोघ औषधि अर्को छैन। सुमधुर स्वरमा गीत गाउनाले मनका दुःखपीडा बाहिर निकाल्नका लागि एउटा बाटो प्राप्त हुन्छ। सञ्चित मानसिक भार बगेर जान्छ। मन हलुका हुन्छ। आदिकालदेखि नै वेदनाको निवारणका लागि भक्त, योगी र सांसारिक व्यक्तिले सङ्गीतको प्रयोग गर्दै आएका छन्।

यस्तो नसोच्नुस् कि तपाईंले राम्रो गाउन सक्नुहुन्न, त्यसैले गाउनुहुन्न। यो केही पनि होइन। गीत गाउन जान्नुहुन्छ या जान्नुहुन्न, अवश्य गाउनुस्, एकान्तमा गएर गाउनुस्। भगवान्को मूर्तिका अगाडि आफ्ना पाप, आशङ्का र व्यथाहरूलाई बगाउनुस्। पश्चात्तापूर्ण आवाजमा मनलाई हलुका बनाउने अद्भुत शक्ति छ। **'मो सम कौन कुटिल खल कामी'**—कविको यस पश्चात्तापपूर्ण गायनबाट उनलाई कति मानसिक शान्ति प्राप्त भयो होला, त्यो एउटा सङ्गीतप्रेमीले नै जान्न सक्दछ।

यदि कुनै प्रेमी बन्धु, परिवारको सदस्य, हितैषी मित्र स्वर्गवासी भएको र दुःखको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने कृपया रुनुस्। दिल खोलेर रुनुस्। आँसुका धारासँगै तपाईंको मनको बोझ बगेर जान्छ। तपाईं हलुका बन्नुहुन्छ।

मनमा व्यथा पालेर राख्नु घातक छ। यो विषलाई आँसुले धुनु मानसिक स्वास्थ्यको सूचक हो। रुनु एक मनोवैज्ञानिक शान्तिमार्ग हो। रोएर हामीले मनको भार हलुका बनाउँछौँ।

आफ्नो व्यक्तित्वको अध्ययन गरी ती रुचिपूर्ण कामको एउटा सूची बनाउनुस्, जसमा तपाईंको विशेष रुचि छ, बँगैचाको काम, साहित्यकला, चित्रकारिता, खेलकुद आदि। यिनमा यसरी तल्लीनतासाथ लाग्नुस् कि पुराना दुःखका बारेमा सोचविचार गर्ने फुर्सद नै प्राप्त नहोस्। मनलाई सैतानको घर भनिएको छ। त्यसैले, यदि तपाईं खाली हात रहनुभयो भने पीडाको आक्रमण हुन सक्छ। व्यस्त जीवनका कारण मनले केही न केही गर्ने आधार मिल्दछ र दुःखको बोझ घट्छ।

मुस्कुराउने स्वभाव बनाएर हरपल मन्दमन्द मुस्कुराउने विधि अपनाउनुस्। हाँस्ने र मुस्कुराउने गर्नाले मानसिक तनाव दूर हुन्छ र मनमा ताजगीको सञ्चार हुन्छ। डाक्टर पेबक आदिले नयाँ मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानद्वारा यो प्रमाणित गरेका छन् कि हाँसेर दुःखको निवारण गर्नु कोरा भावुकता मात्र होइन, बरु एउटा गहिरो मनोवैज्ञानिक तथ्य हो।

डाक्टर पेस्किडले लगभग १५० प्रयोग मनोवैज्ञानिक प्रयोगशालाहरूमा गरेका छन्। उनी लेख्छन् कि हाँस्नाले मानिसका थकित मज्जातन्तु सचेत एवम् पुनः नवस्फूर्ति र ताजगीले युक्त हुन पुग्छन्। मनको भार कम हुन्छ। यस विपरीत, क्रोध, आवेश र उत्तेजनाको सङ्कुचनले भरिइरहनाले मांसपेशीहरूमा अनुचित दबाब पर्दछ। हाँस्नाले रोकिएको तनाव दूर भएर मनःशान्ति आउँछ। हाँसेर हामीले कयौँ आन्तरिक अवयव एवम् निष्क्रिय मांसपेशीहरूको व्यायाम गर्दछौँ। चिन्ता, भय, क्रोध अथवा चिड्चिडाहटले थकान पैदा गर्दछन्। यिनीहरूबाट जीवनशक्तिको क्षय हुन्छ।

प्रतिहिंसाको अग्निलाई दमन गर्ने ओखती भनेकै हाँस्नु र मुस्कुराउनु हो। तपाईं दोकानदार हुनुहुन्छ, ग्राहकले गुनासो गर्दछन्, तपाईं क्लर्क हुनुहुन्छ र मालिकले तनाव दिन्छन् अथवा जरिवाना गर्दछन्, घरकी पत्नीले अनेक मागहरू पेस गर्छिन् भने यी सबै कुटिल मानसिक अवस्थाहरूमा मुस्कुराउने ओखतीले काम लिनुस् र मनलाई त्यसको विपरीत सङ्केतहरूले प्रभावित हुन नदिनुस्।

मृदुमुस्कानद्वारा उत्पन्न स्निग्ध वातावरणबाट हामीले भित्रभित्रै यस्तो शीतलताको अनुभव गर्दछौँ, जसले हामीलाई सांसारिक प्रकोप र बाहिरका दूषित वातावरणबाट बचाउँछ।

एक ठाउँमा लेखिएको छ,' म यस्तो प्रसन्न स्वभाव, जो सदैव प्रत्येक वस्तुलाई सकारात्मक दृष्टिले हेर्न अभ्यस्त छ, त्यसलाई प्राप्त गर्न चाहन्छु, यसका लागि कि म दस हजार पाउन्ड वार्षिक आयआर्जनको स्वामी बन्न पाऊँ।'

त्कोफेनरका अनुसार प्रसन्नता प्रत्यक्ष र शीघ्रतम लाभ हो। त्यो अन्य सिक्काहरूजस्तै बैङ्कको सिक्का होइन, बरु प्रत्यक्ष सिक्का हो। धन प्रसन्नताको सबैभन्दा सानो साधन हो भने स्वास्थ्य सबैभन्दा ठूलो।

माथि तपाईंले पाश्चात्य चिकित्सक तथा विद्वान्का विचार देख्नुभयो। भारतमा पनि प्रफुल्लताको शक्ति स्वीकार गरिएको छ। भारतका एक चिकित्सकका अनुसार मुस्कुराउनु हाम्रो स्वास्थ्यका लागि आवश्यक त छ नै, जीवनको कठोरता र सङ्घर्षलाई पनि यसले कम गर्दछ। उनीहरूका विचार हेर्नुस्ः

'क्रोध, आशङ्का, चिन्ता, डर आदि मानसिक रोग हुन्। जसरी शारीरिक रोगको प्रभाव हाम्रो शरीरमाथि पर्दछ, त्यसैगरी हाम्रो अनुहारमा पनि प्रभाव पर्दछ। यी रोगीहरूको ओखती हो—मुस्कुराउनु, प्रसन्नचित्त रहनु। मुस्कुराउनु त्यस्तो औषधी हो, जसले यी रोगहरूका नामनिसान समेतलाई तपाईंको अनुहारबाट मात्रै हटाइदिँदैन, यी सबै रोगको जरो समेत दिलैदेखि उखेलिदिन्छ। मुस्कुराउने मानिसको मन कालो र बोझिलो हुन्छ भन्ने होइन।

मुस्कुराहटको मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया

जब तपाईं मुस्कुराउनुहुन्छ, त्यतिबेला आफ्नो आन्तरिक मनलाई एउटा स्वस्थ स्वसङ्केत दिनुहुन्छ। ऐनामा आफ्नो हाँसिरहेको मुखकमल देख्दा तपाईंलाई आन्तरिक आह्लाद महसुस हुन्छ। यसको विद्युतीय प्रभाव तपाईंको शरीरभरि पर्दछ। मांसपेशीहरू स्फूर्तिका साथ उत्तेजित हुन पुग्दछन् भने काममा मन लाग्छ। मुस्कुराउने मानिसले नै आफ्ना अवयवलाई पूर्णतः स्वस्थ दशामा राख्न सक्दछ।

मुस्कुराउनुको अर्को अर्थ तपाईंको मन सुमधुर कल्पना, शुभभावना

एवम् पवित्र विचारहरूले परिपूर्ण छ भन्नु हो। यी पवित्र सङ्कल्पहरूबाट यस्ता किरणहरू निस्कन्छन्, जसले मानसिक स्वास्थ्यलाई उत्तम अवस्थामा राख्दछन्। जब मुस्कुराहट स्थायीरूपले तपाईंको स्वास्थ्यको एउटा अङ्ग बन्दछ, अनि स्वभावमा एक महान् परिवर्तन हुन पुग्दछ। यस्तो मीठो स्वभावका कारण तपाईंको स्वागत सर्वत्र हुन पुग्छ।

मुस्कान एउटा ठूलो औषधि

मनोवैज्ञानिकको दृष्टिले दिल खोलेर हाँस्नु, मुस्कुराउनु र चित्त प्रसन्न राख्नु औषधि हो।—जे. गलबर्ट ओकले

यदि तिमीले दुई बादल देख्यौ। एउटा कालो र अर्को उज्यालो बादल देख्यौ भने कालोबाट दृष्टि हटाएर उज्यालोलाई हेरिरहनु र सधैँ मुस्कुराइरहनु।—जेम्स एल्बर्ट

सय वर्ष बाँच्नका लागि आफ्नो चारैतिर जवान र हँसमुख साथीहरूको समूह राख।—श्रीमती एलिजाबेथ सेफोर्ड

उपर्युक्त विचारहरूले हाँस्ने-मुस्कुराउने शक्तिबारे अवश्य केही थाहा हुन्छ। सभ्यताको आरम्भदेखि नै चिकित्सकहरूले हाँस्ने र मुस्कुराइरहने मनोवैज्ञानिक प्रभावका सन्दर्भमा निर्देश गरेका छन्। शताब्दियौँ पहिले बाइबलमा भनिएको थियो,'आनन्दित हृदयको लाभ मानव मनमा त्यस्तो हुन्छ, जुन लाभ अनुकूल औषधिहरूको शरीरमा हुन्छ।' त्यस युगदेखि आजसम्म अनेक मनोवैज्ञानिक, चिकित्सक एवम् विद्वानले मुस्कुराहटको स्वास्थ्यप्रद प्रभावका बारेमा लेख्दै आएका छन्। हाँस्नुलाई पहिला एउटा कला मात्रै मानिन्थ्यो, तर आज यो एउटा विज्ञान मानिएको छ।

चिकित्सकको मत

हाम्रा चिकित्सकले धेरै समय पहिले नै यो थाहा पाएका थिए कि खुसी, प्रसन्न रहने मानिसको हृदयकमल सधैँ मुस्कुराइरहेको हुन्छ, उसको मुखाकृति आकर्षक देखिन्छ, उत्साह र स्वास्थ्य अद्यावधिक रहन्छ। डा.पेस्किड, डा.पेवल्व, डा. केननजस्ता डाक्टरले आफ्ना नवीन मनोवैज्ञानिक अनसन्धानबाट प्रमाणित गरेका छन् कि हाँस्नुको लाभ कविको कोरा भावुकता मात्र होइन, यो त एउटा बलियो मनोवैज्ञानिक सत्य हो।

मुस्कुराउँदाको मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया

जब तपाईं मुस्कुराउनुहुन्छ, तब आफ्नो आन्तरिक मनलाई एउटा स्वस्थ स्वसङ्केत (Auto suggestion) दिनुहुन्छ। ऐनामा आफ्नो प्रफुल्ल मुखकमल देखेर तपाईंलाई आन्तरिक आनन्द प्राप्त हुन्छ। यसलाई हेर्नुको अर्थ यसको प्रभावलाई तपाईंले आफ्नो शरीरमा ग्रहण गर्नुहुन्छ भन्ने हो। मनोवैज्ञानिकको कथन छ कि जस्तो तिमीले बाहिर प्रकट गर्दछौ, बिस्तारै त्यस्तै अनुभव भित्र पनि गर्दछौ। मुस्कुराउने बानी परेपछि मनुष्यको आन्तरिक संस्थान प्रसन्न हुन्छन्।

मुस्कुराउँदै काम गर्नाले मनमा स्फूर्ति कायम रहन्छ, काममा मन लाग्छ। मुस्कुराउने व्यक्तिले आफ्नो आन्तरिक एवम् बाह्य अवयवलाई ठीक ठाउँमा राख्न सक्छ। मुस्कुराउँदै रहनाले मन मधुर कल्पनाहरूले परिपूर्ण हुन्छ। यी मधुर कल्पनाहरूले अनुहारको सौन्दर्य र शरीरको स्वास्थ्य उत्तम राख्दछन्। जब मुस्कुराहट स्थायीरूपले हाम्रो स्वास्थ्यको एउटा अङ्ग बन्दछ, अनि स्वभाव प्रसन्न, उत्फुल्ल र प्रेममय बन्न पुग्छ। प्रसन्न अनुहार भएको मानिसको सर्वत्र स्वागत गरिन्छ।

जसरी वृक्षको फेदमा पानी दिनाले फूलपातका कणकण स्वस्थ र आकर्षक बन्दछन्, त्यसैगरी मनको प्रसन्नताको स्वस्थ प्रभाव हाम्रा पाँचै इन्द्रियमाथि पर्दछ। अनुहारका साथमा शरीरका अणुअणु स्वस्थ अवस्थामा आउँछन्। सुँघ्ने शक्ति बढ्दछ, कानले आफ्नो काम सुचारु ढङ्गले गर्न थाल्छ र मन तन्मयतासाथ काममा संलग्न हुन्छ। मुस्कुराहट स्वास्थ्य प्रदान गर्ने महान् औषधि हो।

उन्मुक्त हाँसोको अर्थ तपाईंको मुखकमलका प्रत्येक कोष प्रसन्न होऊन्, रोमरोममा नवस्फूर्ति सञ्चारित होस्।

डा.पेस्किडे लगभग १५० प्रयोग आफ्नो प्रयोगशालामा गरेका छन्। उनको निष्कर्ष छः'हाँस्नाले मानिसका थकित मज्जातन्तुलाई स्फूर्ति र सजीवता प्राप्त हुन्छ भने मनको थकान, चिन्ताको भार कम हुन्छ। यस विपरीत, क्रोध गर्नाले अथवा आवेशले भरिएर बस्नाले मांसपेशीहरूमा अनुचित तनाव आउँछ। क्रोधले सम्पूर्ण शरीरमा सङ्कुचन र दबाब बढ्दछ। हाँस्नाले तनाव कम हुन्छ। मुस्कुराउँदै रहनाले हामी कयौं आन्तरिक अवयव

तथा मांसपेशीहरूको व्यायाम गर्न पुग्छौँ। चिन्ता, भय, क्रोध र आवेशले अनुचित तनाव उत्पन्न गरी जीवनीशक्तिको ह्रास गर्दछन्।

श्री एस.ए.सुमेकरले हाँस्नुलाई थकान घटाउने रामबाण औषधि मानेका छन्। ह्युमले एक ठाउँमा लेखेका छन् कि हाँस्नु सबै जीवहरूमध्ये मनुष्य जातिकै एउटा ठूलो विशेषता हो। यो ईश्वरद्वारा मनुष्यलाई यसकारण दिइएको हो कि उसले क्षणभरमै दुःख र दर्दबाट मुक्ति पाउन सकोस्।

मनको प्रसन्नता तथा अनुहारको मुस्कानले जीवनरस थप नयाँ शक्तिले ओतप्रोत भएर उठ्दछ, मनको दुर्बलता, क्लेश, चिन्ता र दुःखको मलिनता अथवा विकार खरानी भएर जान्छ। मुस्कुराहटले ज्ञानतन्तुहरूमा जेजस्तो दुर्बलता अथवा चिन्ता हुन्छ, त्यसलाई तत्काल दूर गर्दछ। आनन्दको प्रभाव शरीर तथा मनको कणकणमा हुन्छ। जहाँ औषधिले काम गर्दैन, इन्जेक्सन, अथवा अन्य कुनै कृत्रिम दबाइहरूले काम गर्दैनन्, हास्यभावले आफ्नो काम गर्ने गर्दछ। यसले मानसिक कष्ट तुरुन्त दूर हुन सक्दछ।

यदि तपाईं रोग र व्याधिले मुक्त रहन चाहनुहुन्छ भने हलुका मुस्कानलाई स्वभावको स्थायी अङ्ग बनाउनुस्। जसले मुस्कुराउँदै जीवन बिताउँछ, उसको जीवन त्यति नै मधुरताले परिपूर्ण हुन्छ।

जबजब तपाईंमाथि भीषण परिस्थितिहरूको आक्रमण हुन्छ, रोकिएर हाँसिदिनुस्। मीठो हाँसोले तपाईंको निराशा दूर भएर जान्छ।

एक अङ्ग्रेजी कवयित्रीले लेखेकी छिन्ः 'हाँस, सम्पूर्ण संसार तिमीसितै हाँस्ने छ। यदि रोयौ भने तिमीसित सँगै रुने कोही हुँदैन।' वास्तवमा संसारले तपाईंलाई त्यति बेला मन पराउँछ, जब तपाईं हास्नुहुन्छ, मुस्कुराउनुहुन्छ।

हाँस्न सिक्नुस्, दूध खाँदै गरेको सानो शिशु जसरी निर्दोष हाँसो हाँस्छ, त्यस्तै हाँसो अथवा आनन्द छर्ने हाँसो दुःखहरूलाई बिदा गर्ने अचुक औषधि हो। हास्यसेवनको आनन्द लिनुस्। हाँस्ने मान्छेको सङ्गत गर्नुस्। हास्य र आनन्दमय भविष्यलाई नै कल्पनाका आँखाअगाडि राख्नुस्। हास्य र केवल निर्दोष हास्यभाव नै तपाईंको सुखदुःखको एउटा श्रेष्ठ औषधि हो।



इन्द्रियभोगको मर्यादा

मानिसका पाँच इन्द्रिय संसारका समस्त आकर्षण र रसका कारण हुन्। जबसम्म हाम्रा आँखाले सुन्दर सांसारिक वस्तुहरूको दृश्य हेर्दछन्, जिब्रोले खाद्यपदार्थको रस लिन्छ, नाकले विभिन्न गन्धहरूको आनन्द उठाउँछ, काल श्रवणसुखद स्वरहरूमाथि विमुग्ध हुन्छ र छालाद्वारा तापक्रम आदिको बोध हुन्छ, तबसम्म हाम्रालागि संसारको क्रम जारिरहन्छ। त्यतिन्जेलसम्म त्यसमा आकर्षण छ।

इन्द्रियभोगहरूबाट मनुष्यलाई सांसारिक आनन्द प्राप्त हुन्छ। उसले अनेकरूपमा संसारका विभिन्न वस्तुको रसपान गर्दछ। इन्द्रियभोगका कारण उसका शक्तिहरूको विकास हुन्छ। उसले जीवनमा अधिकभन्दा अधिक आनन्द लुट्न चाहन्छ।

धेरैभन्दा धेरै आनन्द लुट्ने कामनाले उसले आफ्ना पाँच इन्द्रियमार्फत धेरैभन्दा धेरै आनन्द प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्दछ। राम्राभन्दा राम्रा पदार्थ खान्छ, उत्तमभन्दा उत्तम पदार्थ सुँघ्छ, सुन्दरतम दृश्य हेर्दछ, मधुरतम सङ्गीत सुन्छ र राम्रोभन्दा राम्रो कपडा लगाउँछ। यी सबै वस्तु प्राप्त भएर पनि उसलाई थाहा हुन्छ कि 'अझै केही चाहिन्छ।' ऊ अझ वेगले इन्द्रियभोगतिर दौडन्छ। तर सबै व्यर्थ! अतृप्ति र केही पाउने इच्छा उसको मनमा जहिल्यै रहिरहन्छ। यसको कारण इन्द्रियभोगको एउटा मर्यादा हुनु हो। त्यस मर्यादाभन्दा बाहिर त्यसले कुनै आनन्द दिन सक्दैन।

जबसम्म मानिस इन्द्रियको मायाजालमा बाँधिएको छ, तबसम्म ऊ अँधेरोमा भट्किरहन्छ। उसित सबै सांसारिक पदार्थ भएर पनि केही रहँदैन। उसले जति यिनीहरूबाट सुख पाउने कामना गर्दछ, त्यतिनै उसको सुख अघि बढ्दै जान्छ। खेदको विषय के हो भने अधिकांश मानिस जीवनको यही पाशविक अवस्थामा रहन्छन्। न वासनाको निम्नस्तरदेखि माथि उठ्ने प्रयत्न गर्दछन्, न यस अन्धकारको चेतना नै उनीहरूको मनमा हुन्छ। उनीहरूको परिवार बढ्दै जान्छ, आवश्यकताहरू निरन्तर बढ्दै जान्छन् र दुःखहरू पनि बढ्दै रहन्छन्।

कविवर रहीमले एउटा निकै महत्त्वपूर्ण श्लोक(दोहा) लेखेका छन्ः

बडे पेटके भरन कौ, है रहीम दुख बाढि।
याते हाथिहिं हहरि कै, दिये दाँत द्वै काढि॥

अर्थात् ठूलो भुँडी भर्न ठूलो दुःखकष्टको सामना गर्नुपर्दछ, यसैले ठूलो भुँडी भएको हात्तीले आत्तिएर दुईटा दाँत बाहिर निकालेको हुन्छ।

वास्तवमा ठूलो भुँडी हुनेहरूलाई अप्ठ्यारो हुन्छ। आजको समयमा त्यही दुःखी र अतृप्त छ, जसको भुँडी ठूलो छ। अर्थात्, जसका अभाव र आवश्यकताहरू बढेका हुन्छन्।

'ठूलो भुँडी'को अर्थ धेरै व्यापक छ। त्यसमा तपाईंका सबै प्रकारका आवश्यकताहरू समावेश छन्। ठूलो भुँडीको अर्थ केवल पेटसम्बन्धी भोकसित मात्र सम्बन्धित छैन। त्यसको अर्थ मानिसका सबै आवश्यकताहरू सामूहिक छन्। जति धेरै आवश्यकता, त्यति नै कम सुख, शान्ति र समृद्धि। यही अध्यात्मको नियम हो।

मान्नुस्, तपाईं एउटा साधारण घरमा बस्नुहुन्छ। तपाईंको मनमा घमण्ड र आफ्नो महत्त्व प्रदर्शनको भावना उद्दीप्त भयो र तपाईंले भन्नुभयो, 'हामीलाई बलियो र आलिसान भवन हुनुपर्दछ, हामी योभन्दा उच्च हैसियतका हौँ, हामी समाजमा उच्च भएर रहनु छ।' तपाईंको मनमा एउटा कृत्रिम आवश्यकताको जन्म हुन पुग्छ। तपाईं त्यसको पूर्तिका लागि योजना बनाउनुहुन्छ। जग्गा खरिद गर्नका लागि यताउता दौडनुहुन्छ। रूपैयाँ साथमा हुँदैन। कसैसित उधारो लिएर घर बनाउन थाल्नुहुन्छ। जब घर बन्छ, दिनभरि घाम, वर्षा, चिसोमा उभिएर त्यसको बनावट हेर्नुहुन्छ। घर बनेपछि त्यसैमा लागिरहनुहुन्छ। सबै भव्य घरहरूमा जस्तै सामाजिक रहनसहन, फर्निचर, कपडा, मोटरगाडी र थाहा छैन, कति आवश्यकताहरूका बोझ तपाईंको मनमा उत्पन्न हुन्छन्। तपाईं एउटा आवश्यकता पूरा गर्न निस्कनुभएको थियो, त्यसको ठाउँमा दसौँबीसौँ नयाँ र कृत्रिम आवश्यकता मुख बाएर तपाईंका अगाडि उभिन्छन्। तपाईं फेरि तिनीहरूमध्ये प्रत्येकको पूर्तिका लागि निस्कनुहुन्छ, नाना किसिमका ढाँटछल, षड्यन्त्र, असत्यभाषण अथवा अधिक परिश्रमका साथमा तिनलाई पूरा गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ।

शारीरिक आवश्यकताहरूमध्ये वासना सबैभन्दा अनर्थकारी आवश्यकता हो। कामवासनाको आवेशमा मनुष्यले हित-अहितको भेद नगरी अनियन्त्रित

हुन पुग्छ। सन्तान जन्मनासाथ उसको परिवारको वृद्धि हुन्छ। आधुनिक युगमा परिवारवृद्धि अनेक प्रकारका चिन्ता तथा उत्तरदायित्वको कारण हो। जसका सात–आठ सन्तान छन्, ऊ तिनलाई पालनपोषण गर्दैमा आत्मसुधार अथवा सुख–आनन्द बिर्सिएर बस्दछ। उसलाई आफ्नै शरीरको ख्याल हुँदैन, उसकालागि त कुटुम्बको पालनपोषण नै जीवनको एउटा उद्देश्य बन्दछ। स्त्रीहरूको जीवन प्रायः सन्तानकै पालनपोषणमै समाप्त हुन्छ। केवल गरिबी मात्र बढ्दैन, भोकमरी र आयुनाश पनि हुन्छ। स्वास्थ्यको हानिले मनुष्यको कुनै पनि उन्नति हुन पाउँदैन। वासनाको नियन्त्रण आवश्यक छ। यसको पूर्ति सम्भव छैन। अतः जब वासनाहरू प्रबल हुन्छन्, तब विवेकद्वारा यिनको शमन गर्नुपर्दछ। मनलाई सम्झाउनुस् र व्यर्थको मोहजालबाट बच्नका लागि प्रेरित गर्नुस्। राजा ययाति बूढा भएका थिए। उनले आफ्ना पुत्रसित जवानी लिएर हजार वर्षसम्म विषयभोग गरे, तर उनलाई इन्द्रियको भोगमा सुख प्राप्त भएन। अन्तमा अत्यन्त ग्लानिपूर्वक उनले भनेका थिएः

'इन्द्रियसुखको उपभोगमा ती शान्त भएर जाँदैनन्। यति मात्र होइन, भोगहरूबाट त वासना अझ बढेर जान्छ, बलिरहेको आगोमा त्यसलाई शान्त तुल्याउनका लागि घ्यु खन्याउँदा अझ बढेर गएजस्तै।'

सुस्वादु भोजन, मिठो गन्ध, वासनापूर्ति र धेरै धनले मात्र सुख प्राप्त हुँदैन। यो त केवल सुखाभास मात्र हो। जति सांसारिक सामग्री बढ्दै जान्छ, त्यति नै अभाव, लोभ, वासना, इच्छा र आवश्यकताहरू प्रदीप्त हुँदै जान्छन्। सांसारिक वैभवले आजसम्म कोही तृप्त भएको छैन। महाराज ययातिले भनेका छन्ः

पृथ्वीमा जति अन्न छ, सुन आदि धातुहरू छन्, जति पशु छन्, जति स्त्रिहरू छन्, यी सबै भोग र वासनापूर्तिका लागि दिए पनि तृप्त गर्न सक्दैनन्। एक जनालाई पनि आन्तरिक शान्ति प्रदान गर्न सक्दैनन्।अतः हामी यिनका पिछलग्गु हुन छोडेर भगवत्शरणमा जानुपर्दछ।

महात्मा बुद्धले भन्नुभएको छः 'जहाँ वासना छ, त्यहाँ सत्य, शान्ति एवम् सुख हुन सक्दैन।' गेटे नामक महाकविले भन्ने गर्थे, 'यदि आफैँभित्र खोज्यौ भने तिमीलाई सबै कुरा त्यहाँ प्राप्त हुन्छन्।' मनबाहिरका अनेक वस्तुहरूमा स्थायी सुख र आनन्दको प्राप्ति हुँदैन। सुख, तृप्ति, सन्तोषको

एकमात्र केन्द्र मनुष्यको अन्तःकरण हो। जसले वासनाको परिष्कारद्वारा तिनलाई तुच्छ—घृणित बाटोबाट बचाएर उच्च पवित्र बाटोमा लगाउँछ, उसले नै वास्तविक सुखको अनुभव गर्दछ।

हामीले वासनालाई कलात्मक ढङ्गले उच्च मार्गमा डोऱ्याउनुपर्ने आवश्यकता छ। भजन, कीर्तन, भगवन्नामको उच्चारण, सङ्गीत, साहित्य, कविता, चित्रकारिता, वादन, नृत्य आदि अनेक सांस्कृतिकरूपमा मनुष्यले आफ्ना वासनालाई रूपान्तरित गर्न सक्दछ। वासनाको परिष्कार गरेर नै मानिसले परमेश्वरलाई प्राप्त गर्न सक्छ। भगवत्भक्ति, त्यो साधन हो, जसले सजिलै मुक्ति प्रदान गर्दछ। कविले साँच्चै भनेका छन्:

हरिका मनसे गुणगान करो,
तुम और गुमान करो, न करो।
स्वर गङ्गाका जल पान करो,
तुम अन्य विधान करो, न करो।
निसिवासर ईश्वर ध्यान करो,
तुम औरका ध्यान करो, न करो।
प्रिय नाहकी बाँहका ध्यान करो,
तुम और वितान करो, न करो॥



क्रोध एक विषालु सर्प

क्रोधः प्राणहरः शत्रुः क्रोधो मित्रसुखो रिपुः।
क्रोधो ह्यसिर्महातीक्ष्णः सर्वं क्रोधोऽपकर्षति॥
तपते यजते चैव यच्च दानं प्रयच्छति।
क्रोधेन सर्वं हरति तस्मात् क्रोधं विसर्जयेत्॥

(वाल्मीकीय रामायण, उत्तर.प्र.स. २, २१-२२)

'क्रोध प्राण हरण गर्ने शत्रु हो, क्रोध अनुहारमा मीठो बोल्ने वैरी हो, क्रोध महातीक्ष्ण तरबार हो, क्रोध सबै प्रकारले गिराउने शक्ति हो, क्रोधले तप, यज्ञ र दान—सबै हरण गर्दछ। त्यसैले, क्रोध छोड्नुपर्दछ।'

क्रोधको मनका अन्य विकारसित घनिष्ठ सम्बन्ध छ। क्रोधकै वशीभूत हुँदा हामीलाई उचित-अनुचितको ज्ञान हुँदैन र हामी अन्यथा गर्न पुग्छौँ। कुरैकुरामा उखेलिनु र झगडा गर्नु साधारणजस्तै हुन्छ। यदि तुरुन्त क्रोध समाप्त हुने हो भने मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले ठीक छ, तर यदि यो अन्तःकरणमा पुगेर भावनाग्रन्थिमा परिणत भयो भने निकै दुःखदायी हुन्छ। धेरैदिनसम्म रहने क्रोध शत्रु मानिन्छ। शत्रुता एक यस्तो मानसिक रोग हो, जसको दुष्परिणाम मानिसले दैनिक जीवनमा भोग्नुपर्दछ। उसले आफूले आफैँलाई सन्तुलित राख्न सक्दैन। जोसित उसको शत्रुता छ, उसका राम्रा गुण, भलाइ, पुरानो प्रेम, उच्च संस्कार आदि सबै उसले बिर्सिदिन्छ। स्थायीरूपले एउटा भावनाग्रन्थि बन्न पुग्दा क्रोधको वेग त मन्द हुन्छ, तर अरुलाई सजायँ दिने, नोक्सान पुऱ्याउने अथवा पीडित बनाउने कुत्सित भावनाले निरन्तर मनमा डढेलो लाग्छ।

शत्रुता पुरानो जीर्ण मानसिक रोग हो, क्रोध तत्कालीन र क्षणिक प्रमाद हो। क्रोधमा बहुलाउँदा मानिसले सोच्ने समय देख्दैन, वैरभावले उसको लागि लामो समय लिन्छ। क्रोधमा अस्थिरता, क्षणिकता, तत्कालीनता, बुद्धि कुण्ठित हुनु, उद्विग्नता, आत्मरक्षा, अहङ्कारको पुष्टि, असहिष्णुता र अरुलाई दण्डित गर्ने भावनाहरू जोडिएका हुन्छन्। वैरभावमा सोच्ने, बुझ्ने, प्रतिशोध लिने समय हुन्छ। हामीले राम्ररी सोच्छौँ, केही समय लिन्छौँ र त्यसपछि बदला लिन्छौँ। पं.श्रीरामचन्द्र शुक्लका शब्दमा, 'दुःख हुनेबित्तिकै दुःख दिनेवालालाई पीडित बनाउन प्रेरणा दिने मनोविकार क्रोध र केही समय बितेपछि प्रेरणा दिने भाव शत्रुता हो। कसैले तपाईंलाई गाली गऱ्यो, यदि त्यति नै बेला उसलाई पिट्नुभयो

भने त्यो क्रोध भयो। मानौँ, कि ऊ गाली गरेर गयो र तपाईंसित दुई महिनापछि भेटियो। अब यदि तपाईंले पुनः गाली नसुन्दा पनि उसलाई भेट्नासाथ पिट्नुभयो भने यो तपाईंको वैरभावको निष्काशन हो।'

शत्रुतामा धारणा शक्ति अर्थात् भावहरूलाई जम्मा गरेर मनमा रोकिराख्ने शक्तिको आवश्यकता पर्दछ। जसमा पुराना क्रोधलाई साँचेर राख्ने शक्ति छ, उनीहरूले नै शत्रुता गर्न सक्दछन्। क्रोध त पशु, पक्षी, मनुष्य अर्थात् सबै प्राणीलाई अस्थिर र पागल बनाउनका लागि समर्थ छ, तर शत्रुताले यो काम गर्न सक्दैन। वैरभावमा स्थायीत्व हुन्छ।

क्रोधको मात्रा धेरै अथवा थोरै, कडा अथवा हलुका हुन सक्छ। चिड्चिडाहट क्रोधको हलुका रूप हो। साधारण भूल अथवा सामान्य खराबी, कमजोरी, सामान्य नराम्रो अथवा भद्दा कुरामा हामी उद्विग्न हुन्छौँ। तर, यो उग्रता त्यति कडा हुँदैन। केही समय रहेर शान्त हुन्छ। यदाकदा हामी अन्य कुनै कारणले चिन्तित रहन्छौँ, कुनै अप्रिय घटनाले दुःखी हुन्छौँ। यस्तो मनोदशामा सामान्य कुरामा पनि हामी चिढिन्छौँ।

चिड्चिडाहटमा सामान्य कुरामा पनि उद्विग्नता उत्पन्न गर्ने सामर्थ्य हुन्छ। यो एउटा मानसिक दुर्बलता हो, जुन अनेक कारणले उत्पन्न हुन्छ। जुन व्यक्तिलाई बारम्बार धम्क्याइयोस्, डराउन दिइयोस्, जससित धेरै काम लिइयोस्, क्रोधको अवसर प्राप्त होस् र मन शान्त अवस्थामा आउन सकेन भने क्रोध स्वभावको एक अङ्ग बन्न पुग्छ। यो अलिकति अप्ठ्यारो र असुविधामा पनि हलुका रूपमा प्रकाशित हुन्छ।

चिड्चिडाहट प्रायः वृद्धहरूमा धेरै देखिन्छ। रोगी आफ्नो दुर्बलताका कारण सानो कुरामा पनि झर्कन्छन्, महिलाहरू काममा थाकेर यति उद्विग्न हुन्छन् कि सानो कुरामा पनि चिढिन्छन्। शिक्षकहरू पनि विद्यार्थीको कोकोहोलो सुनेर यसरी दुःखीजस्तै हुन्छन् र झर्कन्छन्। दोकानदार प्रायः ग्राहकहरूसित कराउँदा कराउँदै यो मानसिक दुर्बलताका सिकार बन्दछन्। धार्मिक रुढिवादी दुनियाँको प्रगति देखेर जीवनभरि बर्बराउँछन्।

क्रोधले मनलाई उत्तेजित र कस्सिएको अवस्थामा राखिदिन्छ, जसले गर्दा मन दूषित विकारहरूले भरिन्छ। क्रोधबाट सबैभन्दा पहिले त उद्वेग उत्पन्न हुन्छ। मन एक गुप्त, तर तीव्र पीडाले दग्ध हुन थाल्छ। रगतमा तातोपन देखा पर्दछ र त्यसको प्रवाह निकै तेजिलो हुन्छ। यो गर्मीले मानिसका शुभभाव— दया, प्रेम, सत्य, न्याय, विवेक, बुद्धि आदि जलेर नष्ट हुन्छन्।

क्रोध एक प्रकारको भूत हो, जुन सवार हुनासाथ मनुष्य शान्त रहँदैन। उसमाथि अर्को कुनै दोस्रो सत्ताको प्रभाव पर्दछ। मनका निन्दनीय स्वभावहरूले त्यसमाथि आफ्ना राक्षसी माया चढाइदिन्छन्। ऊ बिचरा यति बुद्धिहीन हुन पुग्छ कि उसलाई उसले के गरिरहेको छ भन्ने पनि ज्ञान हुँदैन।

आधुनिक मानिसको आन्तरिक जीवन र मानसिक अवस्था अत्यन्त विक्षुब्ध छ। अरुमाथि उसले अनिष्ट देख्छ, उनीहरूबाट हानि हुन्छ भन्ने कुकल्पनाहरूमा डुबिरहन्छ, जीवनपर्यन्त यताउता लड्दै, ठोकिँदै रहन्छ, शोकदुःख, चिन्ता—अविश्वास, उद्वेग—व्याकुलता आदि विकारहरूले वशीभूत भइरहन्छ। यी क्रोधजन्य मनोविकारले आफ्नो विष फैलाएर मनुष्यको जीवनलाई विषालु बनाइरहेका छन्। उसको आध्यात्मिक शक्तिलाई शोषण गरिरहेका छन्। साधनाको सबैभन्दा ठूलो विघ्न क्रोध नामको राक्षस नै हो।

क्रोध शान्ति भङ्ग गर्ने मनोविकार हो। एक पटक क्रोध आउनासाथ मनको अवस्था विचलित हुन पुग्छ, श्वासप्रश्वास तीव्र हुन्छ, हृदय विक्षुब्ध हुन्छ। यो अवस्था आत्मिक विकासको विपरीत छ। आत्मिक उन्नतिका लागि शान्ति, प्रसन्नता, प्रेम र सद्भाव चाहिन्छ।

जुन मानिस क्रोधको वशमा छ, ऊ एक यस्तो दैत्यको वशमा छ, जसले थाहा छैन, कहिले मनुष्यलाई पतनको बाटोमा धकेलिदिन्छ। क्रोध र आवेशको विचारले आत्मबलको ह्रास गर्दछन्।

स्वास्थ्यमाथि क्रोधको प्रभाव

स्वास्थ्यको मनसित अकाट्य सम्बन्ध छ। उत्तम स्वास्थ्यको सम्बन्ध मनको शान्ति, उत्साहपूर्ण, आशावादी, सचेष्ट सत्प्रेरणा तथा शुद्ध मनःस्थितिसित हुन्छ। हाम्रा आन्तरिक प्रेरणा, भाव, स्वयम्भू वृत्ति र इच्छाहरू गुप्त मनद्वारा सञ्चालित हुन्छन्। मनभित्र नै पोषक तथा संजीवनी क्रियाहरूको उत्पत्ति हुन्छ। गुप्त मनका संस्कार र अन्तः प्रेरणाले शरीरमा पोषणको काम गर्दछन्। भित्रका आदेशले नै पाचनशक्तिलाई ठीक राख्दछन्, मिर्गौलालाई क्रियाशील बनाउँछन् र महत्त्वपूर्ण कार्य गराउँछन्। मनलाई ठीक स्थितिमा राख्न र उससित पूरापूर काम लिने शक्ति हुनाले नै मनुष्यको स्थान सबै प्राणीहरूमा उच्च छ।

प्रकृतिको नियम यदि भोजन शान्त अवस्थामा गर्ने हो भने त्यसको प्रभाव कल्याणकारी हुन्छ भन्ने छ, तर यदि त्यही भोजन गर्ने समयमा तपाईं

कस्सिएको हुनुहुन्छ भने इष्टको प्रभाव पनि अनिष्ट हुन्छ, पेटभरि भोजन गर्न सकिँदैन। कमजोरी आउँछ, रगत दूषित हुन्छ, पाचनशक्तिमा निर्बलता आउँछ। खाद्यपदार्थमाथि क्रोधका कारण दूषित प्रभाव पर्दछ।

ईश्वरको चाहना हामी शान्त, प्रसन्न र आशावादी बनिरहौँ, मस्त र उन्मुक्त बनिरहौँ भन्ने छ। यस्तो निर्लिप्त अवस्थामा नै दूध, फल, तरकारी, अन्न इत्यादिले आफ्नो सकारात्मक प्रभाव देखाउँछन्। मानसिक तनाव या उद्विग्न अवस्थामा भित्रका अङ्ग प्रत्यङ्गले आफ्नो काम उचित तरिकाले गर्न पाउँदैनन्। सद्विचारहरूका कारण ज्ञानतन्तु पुष्ट हुन्छन्, तर मनोविकारहरूबाट तिनको स्वाभाविक शक्ति चिसो हुन्छ, प्राणशक्तिको क्षय हुन्छ, शरीरयन्त्र गतिहीन हुन्छ र मनुष्य पशुतुल्य बन्दछ। भोजनद्वारा स्वास्थ्य एवम् जीवाणुतत्त्व प्राप्त गर्नका लागि मनलाई उत्पादक अवस्थामा राख्नु अत्यन्त कल्याणकारक हुन्छ।

त्यस्तो व्यक्तिको स्वास्थ्यको कल्पना सजिलैसित गर्न सकिन्छ, जो भोजन गर्ने बेलामा किचकिच गरिरहन्छ। जसको मुखबाट कुत्सित शब्दहरूको उच्चारण भइरहन्छ र जसले नाक खुम्च्याएर मानसिक तनावको अवस्थामा छिटोछिटो भोजन कोच्दछ। उसले भोजनमा के स्वाद लेला? त्यसबाट पौष्टिकता कसरी प्राप्त होला? भोजनले आफ्नो स्वाभाविक काम पनि गर्न सक्दैन। ईर्ष्या र क्रोध दुवै दाहक हुन्। शरीर र मन दुवैलाई जलाउँछन्। मनुष्यलाई खुसीको मौका दिँदैनन्। क्रोधका कारण निर्मित विचारका मूर्तिहरू तलमाथि मानसपटलका प्रत्येक कुनाकाप्चामा फैलन्छन् र मोहाच्छन्न बनाउँछन्। यी विचारमूर्तिहरूमा एक किसिमको कम्पन भइरहन्छ र यी जस्ता छन्, त्यस्तै किरणहरू निस्किइरहन्छन्। साथै, जसरी यी विचारका मूर्तिहरू हाम्रो मानसिक जगत्मा बनेका छन्, त्यसरी नै त्यतिनै बेला जसका लागि यी बनेका छन्, उतैतिर दौडन्छन्।

क्रोधका समयमा तपाईंको मुखमण्डल कस्तो हुन्छ, एकपटक ऐनामा हेर्नुस्। अनुहार कसरी रातो हुन्छ, कठोर शब्दको उच्चारण गर्नाले शरीर काम्न थाल्छ, हातपाखुरा फरफराउँछन्, आँखीभौँ ठडिन्छ, आँखा राता हुन पुग्छन्, ओठ चलमलाउँछन्। मनमा उद्वेग, विकलता, गर्व, उग्रता, अमर्ष आदि अनुभूति देखा पर्दछन्। प्रत्येक मानसिक व्यवहार र कामको सम्बन्ध अनुहारको सौन्दर्यसित रहेको हुन्छ। मनको विकारको प्रभाव शारीरिक अवयवहरूमा लक्षित हुन्छ। जसरी समुद्रको धरातलमा आउने सूक्ष्म तरङ्गको प्रभाव समग्र

समुद्रमा पर्दछ, त्यसैगरी सामान्यदेखि लिएर विकसित एवम् परिपुष्ट विचारले हाम्रा सूक्ष्म मांसपेशीहरूलाई प्रभावित तुल्याउँछन्। मनको आदेशमा हामीले अनेक काम गर्न सक्छौँ।

क्रोध सौन्दर्यको शत्रु हो। सौन्दर्यमा मनको शील, मधुरता, उत्तम स्वभाव, शुभ्र भावना र आध्यात्मिक सजीवनता सम्मिलित हुन्छन्। सौन्दर्य एक आत्मिक गुण हो। यदि हामी आनन्दमयी स्वभावमा रहन्छौँ, मनलाई शुभकल्पना र निर्दोष, स्वस्थ शुभेच्छाहरूले भरिपूर्ण बनाउँछौँ भने हाम्रो अन्तर्मनमा यी प्रवेश गर्दछन्। बारम्बार यिनै शुभभावनाहरूको अभ्यास गर्नाले यी हाम्रो मुखमण्डलमा प्रकट हुन पुग्छन्। यस विपरीत, यदि हामी क्रोधको आगोमा जलिरहन्छौँ भने अपकारक विकार या गर्व, उग्रता, अमर्ष आदि मानसिक विषहरूले भरिइरहन्छौँ भने मुख पनि कुरूप हुन्छ, अनुहारले रौद्ररूप धारण गर्दछ। यस्तो भयानक अनुहार देखाएर हामीले हाम्रो शरीरमा मानसिक उद्वेग प्रकट भएको छ भन्ने कुरालाई प्रस्तुत गरिरहेका हुन्छौँ।

क्रोधरहित हुनु उच्च जीवन, विचारशीलता र शुभ्र दैवी अन्तर्वृत्तिको परिचायक हो। क्रोध कुत्सित हुन्छ, अस्वाभाविक र पापयुक्त हुन्छ। यो छल, कपट, नीचता, हिंसा, अधमता, लज्जा, अनीतिको जन्मदाता हो। तमोगुणको आवरण उत्पन्न गरेर मानिसको दैवी र आध्यात्मिक अहित गर्ने शत्रु हो। यो त्यो विष हो, जसले शरीरका अङ्गलाई बिगार्दछ, तेज, स्वास्थ्य, कान्ति, बल र आयु क्षीण गर्दछ। क्रोधमा अविवेक उत्पन्न हुन्छ।

क्रोधको विषयमा डा. बनारसीदास जैनको विचार यहाँ उल्लेखनीय छः 'क्रोध प्रबल भएपछि रगतमा एक प्रकारको विष पैदा हुन्छ, जसले क्रोधी मनुष्यलाई ठूलो हानि पुग्दछ। यही कारण हो कि क्रोधीहरू प्रायः दुर्बल हुन्छन्। क्रोधी मानिसको रगत यति विषालु हुन जान्छ कि उसको रगतको एक थोपा सानासाना जीवको शरीरमा पिच्करीले हाल्दा उनीहरूको अवस्था नै बिग्रन्छ। जुन जीवको शरीरमा त्यसको प्रयोग गरिन्छ, त्यसले अर्को जीवलाई समेत आक्रमण गरी खान्छ र कहिलेकाहीँ मर्न पनि पुग्छ। यसैले क्रोध आत्मघात समान छ। क्रोधमा आएर मानिसले यस्तायस्ता काम गर्न पुग्छ, जसका कारण पछि उसलाई पछुताउनुपर्छ र सन्ताप सहनुपर्दछ।

क्रोधी मानिस कहिल्यै पनि सुखी रहन सक्दैन। उसको अनुहार पहेँलो हुन्छ। शरीर सुकेर काँडाजस्तो हुन्छ। पाचनशक्ति त एकदम बिग्रन पुग्छ, जसका

कारण शरीर रोगहरूको घर बन्दछ। क्रोधी मानिसको नाडीको गति तीव्र हुन जान्छ। रौँ माथि ठडिएजस्तो लाग्छ। क्रोधको आवेशमा उसले दाह्रा किट्न थाल्छ, सास छिटोछिटो फेर्दछ। परेला र हात खुम्चिन्छन। उसको शरीर रोमाञ्चित हुन्छ, बोली बदलिन्छ, अनुहार रातो हुन्छ, जिब्रो सुक्खा हुन्छ भने रगत तातो भएर जान्छ। हार्बर्ड मेडिकल कलेजका प्राध्यापक डा.बाल्टर केनिनले लेखेका छन्,'मानिसका दुवै मिर्गौलामाथि चनाका दाना बराबरका दुई साना ग्रन्थि हुन्छन्, जसबाट एक प्रकारको पदार्थ निस्कन्छ, जसलाई एड्रिनलन ग्रन्थि भनिन्छ। यो पदार्थ जब रगतमा मिसिएर मुटुमा पुग्छ, त्यहाँ जम्मा भएर बसेको ग्लाइकोजनलाई चिनीमा बदलिदिन्छ। यो चिनी रगतमा मिसिएर नसाद्वारा शरीरका तमाम भागमा पुग्दछ, जसले अन्य अङ्ग र पिठ्युँमा सङ्कुचन पैदा गर्दछ।

क्रोधबाट बच्ने उपाय

क्रोधबाट बच्ने स्थायी र वास्तविक उपाय भनेको हामीले क्रोधको कारण पहिचान गर्ने कोसिस गर्नु हो। क्रोधको आरम्भ या त मूर्खता, या दुर्बलता अथवा मानवस्वभावका कारण अनभिज्ञतावश हुने गर्दछ। जब कुनै व्यक्तिले हामीले भनेको मान्दैन अथवा हाम्रो इच्छा विपरीत काम गर्दछ, अनि हामी स्वाभाविकताभन्दा बाहिर जान्छौँ र उसमाथि विनाकारण वर्षिन्छौँ। बुझ्ने कोसिस नै गर्दैनौँ कि हामीले अरुलाई आफूले भनेअनुसार चलाउने अधिकार कहाँ छ। प्रत्येक दिनकै अनुभवबाट हामीले राम्ररी जान्दछौँ कि प्रत्येक मनुष्यको स्वभाव अर्को मान्छेको भन्दा भिन्न हुन्छ। यस्तो अवस्थामा सबै मनुष्यलाई एउटै शैलीले हाँक्न कहाँ सकिन्छ र!

मनोविज्ञानको यही अटल सिद्धान्तलाई बुझ्यौँ भने हामी धेरै हदसम्म क्रोधको चङ्गुलबाट बच्न सक्छौँ र आनन्दले जीवन बिताउन सक्छौँ।



आत्मप्रेरणा र महत्त्वाकाङ्क्षाका चित्रहरू

'मैले केही वर्षदेखि तपाईंका आत्मप्रेरक लेख पत्रपत्रिकाहरूमा पढिरहेको छु, तर पनि मलाई क्षणिक साहस र धैर्यपछि निराशा र उदासीको समस्याबाट गुज्रिनुपरेको छ। उन्नाइस वर्षको भएर पनि मैले गुपचुप मनमा केही हीनता र कमजोरीको भावना महसुस गर्दछु। मैले नयाँ साथी बनाउन सक्दिनँ, सधैँ उदास रहन्छु भने चिन्ताले सधैँ मलाई व्यग्र बनाउँछ। मेरो कुनै महत्त्वाकाङ्क्षा पूरा भएको देखिँदैन। भन्नुस्, म के गरूँ?'

हाम्रा एक जना पाठकको पत्र तपाईं समक्ष छ। अधिकांश व्यक्तिहरूलाई कुनै न कुनै बेला यस किसिमको क्षणिक दुर्बलता, उदासी र निराशाको अनुभव हुने गर्दछ। यदि हामीले 'यस्तो मनोदशा हाम्रो मात्र होइन, अरुको पनि हुन्छ' भन्ने थाहा पायौँ भने यस्तो साधारणीकरणद्वारा आफ्नो मनोव्यथा धेरै नै हलुका बनाउन सक्छौँ। यदि हामीले हामीमाथि मात्रै यो पहाड खसेको छ भन्ने सोचिरह्यौँ भने निश्चय नै हामी रोइरहने छौँ, हीनत्वको भावना हामीलाई महँगो साबित हुने छ। प्रायः सबैमाथि यस्तो दुःखद अवस्था आउँछ भन्ने विचार नै हाम्रो दुःखको भार हलुका गर्ने विचार हो। यसबाट वेदनाको पीडा केही कम हुन पुग्छ।

हामीले चिन्ता र उदासीनतालाई यसकारण मन पराउँदैनौँ, किनकि यिनले नकारात्मक तरिकाले हामीलाई सोच्न, विचार गर्न, अतीतका शूलमयी स्मृतिहरूमा अल्झिन मदत गर्दछन्। त्यस्तो मानिसदेखि हामी सतर्क हुनुपर्दछ, जो आफ्ना अनिष्ट कल्पनाहरूको नर्कमा निवास गर्दछ। यो भ्रान्ति त्यतिखेर देखिन्छ, जब मानिसले आफ्ना उच्च आदर्श र महत्त्वाकाङ्क्षालाई मानसिक आँखाबाट टाढा बनाइदिन्छ। यदि आत्मप्रेरक विचार, उपयोगी सुझाव तथा जीवनमा गर्न योग्य महत्त्वपूर्ण कामको एउटा चित्र, चार्ट अथवा नक्सा (Treasure Map) तयार होस् र हाम्रा आँखा सधैँ हिँडडुल गर्दा, बस्दाउठ्दा त्यसैमाथि परिरहे भने यी प्रेरक विचार हाम्रो गुप्त मनमा स्थायीरूपले जम्न पुग्छन्। नकारात्मक सङ्केतहरूको दूषित प्रभाव तिनमाथि पर्दैन। जसरी तपाईंले शरीरका रोगको उपचार गर्नका लागि कति दिनसम्म शरीरका विषालु कीटाणु मरून् भनेर अस्पतालको औषधि चालु राख्नुपर्दछ, त्यसैगरी, हामीले नक्सा, चार्ट अथवा चित्रका रूपमा प्रेरक विचार घरमा

यत्रतत्र (विशेषतः पूजागृहमा) राख्नुपर्दछ, जसले गर्दा वातावरण प्रेरक, महत्त्वाकाङ्क्षी, शक्तिपूर्ण र उत्साहवर्धक होस्। जता आँखा परे पनि दृष्टि चार्ट अथवा चित्रमाथि नै परोस्। यी भव्य विचार हाम्रो शरीरका कणकणमा विद्युत्जस्तै गरी समाहित होऊन्। हामीले यस्तो अनुभव गरौँ, मानौँ परमात्माको दिव्य अंश हाम्रो रोमरोममा प्रवेश गरेको छ, श्वास—श्वासमा रमाएर रगतमा प्रवाहित भएको छ।

एक जना आत्मवादीको प्रेरक चार्ट यस्तो छ—

'म अभय हुँ, म बलवान हुँ, म साहसी हुँ, म आरोग्य हुँ, म आनन्दमय हुँ, म ज्ञान हुँ; म विजय हुँ, म सफलता हुँ, म प्रेम हुँ, म सच्चिदानन्दरूप हुँ र नित्यमुक्त स्वभाववाला हुँ। ऋद्धि, सिद्धि, विजय, लक्ष्मी मेरा दासी हुन्। म सर्वशक्तिमान् हुँ।'

यो चित्र घरको भित्तामा लगाइएको छ। अब जब तपाईं घरमा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तुरुन्त तपाईंको सम्बन्ध यी शब्दका पछाडि रहेको दिव्य साहसी भावसित हुन्छ। यी शब्दले तपाईंको गुप्त मनमा रहेर साहसी स्वभाव सिर्जना गर्ने छन्। यी शब्दलाई बारम्बार दृढतासाथ उच्चारण गर्नुपर्दछ र मनमा भावका साथमा त्यससँग सम्बन्धित विषयको कल्पनाचित्र पनि खिच्नुपर्दछ। जब तपाईंले 'म अभय हुँ' भन्नुहुन्छ, त्यतिखेर आफूलाई परम साहसी, बली, शक्तिमान्, बलवान् व्यक्तिका रूपमा लिनुस्। जब आनन्दमय भन्नुहुन्छ, त्यतिखेर मनमा एक शान्तिपूर्ण, हाँसोसहितको मुखमुद्रा, मीठो मुस्कान् छर्दै गरेको व्यक्तिको चित्र मनमा ल्याउनुस्। जतिबेला 'सफलता' को विचार ल्याउनुहुन्छ, त्यतिखेर आफूलाई त्यसै अवस्थामा देख्ने अभ्यास गर्दै जानुस्। मनको भावना त्यस्तै चित्रका रूपमा आउनाले अत्यधिक दृढ हुन्छ र हामी साहसपूर्ण आत्मप्रेरक विचारहरूलाई नबिर्सने हुन्छौँ। यी आत्मप्रेरणाहरूमा रमाउने समयमा आफूप्रति अविश्वासको भाव मनमा प्रवेश हुन नदिनुस्। हठपूर्वक दिव्य प्रेरणाहरूमा निवास गर्नुस्।

केही आत्मप्रेमीहरूले गायत्री, आरती, रामराम अथवा ॐको चित्र किनेर घरको शोभावृद्धि गर्दछन्। यो उत्तम वातावरण निर्माण गर्ने एउटा सुन्दर उपाय हो। यीमाथि दृष्टि पर्नाले उत्तम भावनाहरू स्वयम् दृढ हुन पुग्छन्। सङ्कल्प शुद्ध र बुद्धि निर्लिप्त हुन्छ।

पश्चिमा देशहरूमा यसलाई 'ट्रेजर म्याप' भनेर भनिन्छ। प्रत्येक महत्त्वाकाङ्क्षीले एउटा कागजमा भिन्नभिन्न शब्द काटेर टाँस्छ, चित्र टाँस्छ र त्यसलाई त्यहाँ टाँगिदिन्छ, जहाँ उसको दृष्टि परोस्, यसले गोप्यरूपले ती शब्दमाथि रहने विचारलाई ताजा बनाउँछ। त्यहाँ शिशाको एक कुनामा यी प्रेरक सङ्कल्पहरूलाई टाँस्ने चलन पनि छ। उनीहरूका ट्रेजर म्याप निकै सुन्दर हुन्छन्। यिनले हाम्रा महत्त्वाकाङ्क्षाहरूलाई सधैँ चेतनाको सतहमा राख्दछन् र उन्नत जीवनका लागि प्रेरित गर्ने गर्दछन्। आँखाअगाडि बारम्बार आउने ती दिव्य विचारले सांसारिक क्रियाकलापबाट मनलाई हटाएर साहस र सामर्थ्य वृद्धि गर्दछन् भने आध्यात्मिक व्यक्तित्वको भावनालाई सुदृढ बनाउँछन्। जब सधैँसधैँ, शुभ, सत्य र सुन्दर विचार मनमा बस्दछन्, तब मानसिक संस्थान पनि त्यस्तै बन्दछन्, त्यही भाव सर्वत्र, भित्रबाहिर झल्कन्छ। घातक विचारहरूका धारा फिका हुन्छन् र साहस, निर्भयता, प्रेम, दया, मैत्रीभावनाका दिव्य धाराहरू समस्त मानसिक केन्द्रहरूबाट प्रवाहित हुन थाल्दछन्।

प्रेम, दया, मैत्री, साहस, निर्भयता, मधुरता, प्रसन्नता आदि रचनात्मक या निर्माणकारी धाराहरू हुन्। यीविपरीत क्रोध, लोभ, कायरता, भय, घृणा, द्वेष, विषाद, ध्वंसात्मक या विनष्टकारी विषालु धाराहरू हुन्। 'ट्रेजर म्याप' अगाडि रहनाले हाम्रो सिर्जनात्मक धारा सशक्त रहन्छ र भव्य विचारको सूक्ष्म विचार तरङ्गले उन्नत वातावरणको सिर्जना गर्दछन्। हामीले स्पष्ट मानसिक चित्र बनाएर आफ्नो परिस्थितिबाटै आश्चर्यजनक वृद्धि गर्दछौँ।

मूर्तरूपमा आत्मप्रेरणा आफ्ना छालाका आँखाअगाडि राख्नाले हामीले आफ्नो दिव्य एवम् साहसी स्वरूपलाई सर्वदा चेतनाको सतहमा राख्न पाउँछौँ। अतः भित्तामा, ऐनामा अथवा चित्रका रूपमा यत्रतत्र प्रेरक आत्मप्रेरणाहरू लेखेर सधैँ तिनमै रमाइरहनु आत्मिक उन्नतिको एउटा विधि हो। गायत्री मन्त्र तथा भगवान्को आरतीको चित्र आँखाअगाडि रहनाले दिव्य भावका तरङ्गहरू मनमा फैलिइरहन्छन्।



मौनताः वाणी र मनको संयम

हिन्दुशास्त्रहरूमा इन्द्रियकर्महरूलाई सन्तुलित बनाई काम, राग, द्वेष आदि विकारबाट मुक्ति पाउनका लागि मौनको विशेष महत्त्व छ। जसरी, उपवासद्वारा शरीरको शुद्धि हुन्छ, त्यसैगरी मौन रहेर वचनलाई शुद्ध गर्ने विधान गरिएको छ। हाम्रो जिब्रो दिनरात कैँचीजस्तै गरेर चलिरहन्छ, हामी निरन्तर राम्रा–नराम्रा, सत्य–असत्य उच्चारण गरिरहन्छौँ। दोकानदार, वक्ता, अध्यापक, उपदेशक, वकिल जसलाई हेर्नुस्, चाहिँदा–नचाहिँदा कुरा बोल्छन्। स्त्रीहरू चर्को बोल्न र हल्ला गर्न चर्चित छन्। उनीहरूको बोल्ने मुख कहिल्यै रोकिँदैन। एकाअर्काको आलोचना, परछिद्रान्वेषण, चुक्ली र असभ्य भनाइका साथमा झगडा गरिरहन्छन्। आजको मानिसले व्यर्थका कुराकानीमा बहुमूल्य समय त्यसै नष्ट गरिरहेको छ। व्यर्थको बकबास शक्तिको अपव्यय हो। त्यसैले, जीवनमा मौन बस्नुको महत्त्व अत्यधिक छ।

'मौन'को गणना मनका पाँच तपहरूमा गरिएको छः

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते॥

अर्थात् मनको प्रसन्नता, सौम्यता, मौन, मनोनिग्रह र शुद्ध विचार— यी मनका तप हुन्। यिनीहरूमध्ये पनि मौनको स्थान महत्त्वपूर्ण छ। मनको परिष्कार र संयमका लागि पहिला मनमा प्रसन्नता धारण गरियोस्, सौम्यता धारण गरियोस् र त्यसपछि मात्र मौनको प्रयोग गरियोस्। यसको प्रयोगले मनोनिग्रहका साथै शुद्ध विचार उत्पन्न हुन्छन्। मनको परिष्कार हुन्छ। इन्द्रिय र मनको शुद्धिमा मौन एउटा महत्त्वपूर्ण साधन हो। यसबाट इन्द्रियको भागदौड, मनको चञ्चलता र व्यर्थ चिन्तनबाट मुक्ति प्राप्त हुन्छ।

मनोविज्ञानको नियम के छ भने हामीले राम्रो या नराम्रो जे उच्चारण गर्दछौँ, त्यस्तै मनमा पहिल्यै सोचिसकेका हुन्छौँ। त्यो पहिला विचाररूपमा हाम्रो मनमा प्रकट हुन्छ। त्यसैले, व्यर्थको बकबासमा अल्झिनाले मन विभिन्न अनावश्यक विचारहरूले परिपूर्ण हुन पुग्छ। आफ्नो मानसिक जीवनमाथि विचार गर्नुस्—कति व्यर्थका विचार, आशङ्का, फोस्रा चिन्ताहरू देखापर्छन्। यी क्षणिक र काल्पनिक विचारले वाचालता उत्पन्न गरिदिन्छन्। वाचाल मानिसले समय–कुसमयको विचार नगरी हरसमय केही न केही व्यर्थ

बोलिरहन्छ। मौनका कारण वचन र मन दुवै शान्त हुन्छन्। वाकेन्द्रियको संयमबाट मनलाई पनि शान्ति प्राप्त हुन्छ, आत्माले विश्राम प्राप्त गर्दछ।

जुन मानिस जति धेरै बोल्छ, त्यसमा यथार्थ कुरा भुसमा गहुँको एउटा दाना बराबर हुन्छ। व्यर्थको बोलाइमा गम्भीर दृष्टिको अभाव हुन्छ, किनकि उसको मन, मस्तिष्क र जिब्रो थकित हुन्छ। ऊ पापपूर्ण र व्यर्थका कुरामा अल्झिरहन्छ। यसबाट शक्तिको अपव्यय पनि हुन्छ र नचाहिँदो मनोरञ्जनलाई बल पुग्छ।

मौन दुई प्रकारका हुन्छन्। एउटा जिब्रोबाट केही पनि उच्चारण नगर्नु, अर्को मनको गतिलाई पनि रोकिदिनु। शब्दमा थोरै बोल्ने अभ्यास बिस्तारै बिस्तारै गर्नुपर्दछ। जसले धेरै बोल्छन्, उनीहरूले पनि बिस्तारै बिस्तारै कम गर्नुपर्दछ, सारपूर्ण शब्द मात्र उच्चारण गरून् अथवा आवश्यकताबमोजिम तौलिएर मात्र बोल्ने अभ्यास गरौँ। सुरुमा मनमा व्यर्थ बोल्ने लोभ जाग्दछ, तर बिस्तारै आवश्यकताअनुसार बोल्ने अभ्यास हुँदै जान्छ। केवल आवश्यकताका समयमा सारपूर्ण शब्द प्रयोग गर्ने साधक पनि वाणी वशमा गर्ने व्यक्तिमध्ये पर्दछ। उसले आफ्नो धेरै शक्तिलाई अपव्यय हुनबाट रोक्दछ।

तर, शब्दहरूको उच्चारण नगर्नुमात्र मौन होइन। यो त एउटा अधुरो कुरा मात्र हो। यदि मनको चञ्चलता हटेको छैन, त्यसलाई शान्त, स्थिर र सन्तुलित बनाइएको छैन भने मौनव्रत पूर्ण हुन सक्दैन। त्यसैले पूर्ण मौनमा बोलीका साथमा मनको स्थिरता, मनमा व्यर्थ चिन्तनको अभाव, आत्मतत्त्वमाथि एकाग्रता र अन्तर्मुखी हुनु पनि अनिवार्य छ। मनलाई विवेकको अनुशासनमा राख्नु आवश्यक छ।

यथासम्भव चुपचाप बसेर मौनको अभ्यास गरौँ। बिस्तारै बकबास गर्ने बानी हटेर जान्छ। सतत अभ्यास र मनको एकाग्रता, आफ्नो उद्देश्यप्रतिको निष्ठा र त्यसकै ध्यान मौनका सहयोगी हुन्। व्यर्थका विचार मनबाट निकालेर आनन्दकन्द प्रभुको ध्यान गर्नुपर्दछ।

मौनका समयमा आत्मसङ्केतको प्रयोग

मौन धारण गर्ने कुरा कठिन त अवश्य छ, तर निकै लाभप्रद छ। मौनमा सङ्केतको स्थान पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। मौनमा यस्तो क्रिया हुन्छ, जुन देखिँदैन, तर हृदय र मनको काम हुनाले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मौनमा साधक

सच्चिदानन्द परमात्माको चिन्तनमा तल्लीन हुन्छ, जसले गर्दा उसको हृदयमा परमात्माप्रति प्रगाढ श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ भने श्रद्धाबाट जिज्ञासाको जन्म हुन्छ।

जिज्ञासा आलस्य होइन, बरु त्यो हृदयको महत्त्वाकाङ्क्षा हो र मनको प्रबल उद्वेग हो। जिज्ञासुले परमात्मालाई जान्न चाहन्छ भने आफ्नो आत्माको वास्तविक स्वरूपसित परिचित हुन चाहन्छ। सङ्केत त्यस्तो साधन हो, जसका कारण उसले आफ्नो काममा सफलता प्राप्त गर्न सक्दछ। यसकारण मौनमा सङ्केतको स्थान छ।

सङ्केतको स्थूलरूप चिह्न हो भने सूक्ष्मरूप विचार हो, जसबाट कुनै सत्यको निरूपण गरिएको छ। हामीलाई दैनिक जीवनमा यसको प्रभावको अनुभव हुने गर्दछ। हामी हँसिलो अनुहार देख्दा हाँस्ने गर्दछौँ, रुन्चे अनुहार देख्दा रुन्छौँ। यसैगरी हर्षका विचारले हर्षित हुन्छौँ भने दुःखका विचारले दुःखित हुन्छौँ। हामीले सङ्केतहरूको प्रयोग पनि गर्न सक्छौँ, तर हाम्रो प्रयोग वैज्ञानिक हुँदैन। त्यसर्थ, हामीले फाइदा लिन सक्दैनौँ, जति लिनुपर्ने हो। फ्रान्सका प्रसिद्ध डाक्टर क्यूले यसलाई वैज्ञानिक स्वरूप दिएका थिए, जसले रोगीलाई विशेष फाइदा पुगेको छ। आध्यात्मिक उन्नतिमा पनि यी सङ्केतहरूबाट धेरै सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ।

मौनमा जस्ता सङ्केतको प्रयोग गरिन्छ, तिनको रूप सूक्ष्म हुन्छ। ती विचारात्मक हुन्छन्। यी सङ्केतको (+) प्राप्ति हामीलाई तीन किसिमले हुन्छः

१. अर्काका कथित अथवा लिखित विचारहरूबाट।

२. आफ्ना विचार, जसमा कुनै विशेष इष्टसिद्धिका लागि मानसिक कल्पनाद्वारा कुनै विशेष सत्यको निरूपण गरिएको छ।

३.अन्तरात्माको प्रेरणाले।

यिनीहरूमा अन्तिम प्रकारको सङ्केत सबैभन्दा बलियो र छिटै फल प्रदान गर्ने खालका हुन्छन्। अर्काका विचारबाट जुन सङ्केत हामीलाई प्राप्त हुन्छ, ती तबसम्म फलिभूत हुँदैनन्, जबसम्म हामीले तिनका अर्थलाई राम्ररी बुझ्न सक्दैनौँ। जब हामीले तिनका अर्थलाई राम्ररी बुझ्न सक्दछौँ, तब तिनले उचित फल प्रदान गर्दछन्। यदि ती विचार कुनै आप्त पुरुषका हुन्, जसमाथि हाम्रो विश्वास छ, हाम्रो हृदयले ती विचारलाई तुरुन्त ग्रहण गर्दछ। त्यसैले, फलको प्राप्ति पनि तत्काल हुन्छ। माथिका सङ्केतमध्ये जुन सङ्केत हामीले हाम्रा विचारहरूबाट ल्याउँछौँ, तिनलाई हाम्रो आत्माले पनि अधिक शीघ्रतासाथ ग्रहण गर्दछ। कारण, हामीले तिनलाई आफ्ना ठान्दछौँ, जसले गर्दा न त हामीलाई

तिनको अर्थ बुझ्नुपर्ने आवश्यकता छ, न त विश्वास गर्नुपर्ने कारण नै हुन्छ, तर यदि यसरी 'आफ्नो मान्नु' केवल हाम्रो मानसिक कहानीको परिणाम हो भने यसबाट केही हुनेवाला छैन। हामीले हाम्रो अभीष्टका अर्थलाई बुझ्नुपर्दछ र बुद्धिले निश्चय पनि गर्नुपर्दछ। त्यसपछि मात्रै हाम्रा विचार युक्तिपूर्ण र स्वाभाविक बन्न पुग्छन्, जसलाई हाम्रो आत्माले पनि स्वीकार गर्न सक्छ र हाम्रो काम पनि बन्दछ।

तर, तर्कसिद्ध विचार वा अभीष्टसिद्धिको कुनै ग्यारेन्टी भने छैन। हामीले सम्झनुपर्दछ कि सफलता सत्यमाथि निर्भर हुन्छ। हाम्रा सङ्केत जति सत्यका अनुकूल हुन्छन्, त्यति नै मात्रामा सफलता प्राप्त गर्नु हाम्रालागि सजिलो हुन्छ।

परमात्मा सर्वव्यापक र सर्वशक्तिमान् हुनुहुन्छ। उहाँकै सत्ताका कारण हाम्रो सत्ता छ भने उहाँकै शक्तिका कारण हाम्रो शक्ति छ। उहाँ एक हुनुहुन्छ, त्यसैले हामी सबै पनि एक छौँ। यदि हाम्रा विचार यही सत्यका अनुकूल छन् भने ती सफल हुने कुरा निश्चित छ र त्यसैअनुसारको इष्टसिद्धि अवश्य हुन्छ। कारण के हो भने त्यतिखेर परमात्माको अनन्त शक्तिले हाम्रो सहायता गर्दछ र सत्य स्वयम् प्रकट नभई रहन सक्दैन, चाहे बाह्य परिस्थितिहरू प्रतिकूल नै किन नहोऊन्। अतएव, यस्तो सत्यलाई हामीले विचारहरूको आधार बनाउनुपर्दछ।

यी विचारहरूबाट जुन सङ्केत प्राप्त हुन्छन्, ती सत्यप्राप्तिका साधन हुन्छन्। यी प्रयोग गर्दा हामी श्रमले थकित र क्लान्त हुन पनि सक्छौँ। त्यतिखेर धैर्य र विश्वासले काम लिनुपर्दछ। धैर्यका साथ प्रयोगहरूको क्रम जारी राख्नुपर्दछ विश्वासका साथ यो निश्चित गर्नुपर्दछ कि हाम्रो काम परमात्माको दिव्य काम हो, यो सत्यको नियमानुसार छ, त्यसैले सफलता अवश्य हुन्छ।

यस्तो गर्नाले हामीमा नवीन शक्ति र नवजीवनको सञ्चार हुने छ। हामीलाई नूतन प्रेरणा मिल्ने छ। हाम्रा प्रयोग अधिक सजीव, सबल हुने छन्। मौन पूर्णरूपले आशामय बन्ने छ। हामीले आफूलाई परमात्माको नजिक पुगेको अनुभव गर्ने छौँ। उनको नजिकको सामीप्यता महसुस गर्दै जाने छौँ, यहाँसम्म कि हामी र उनमा कुनै भेदभाव रहने छैन र सम्पूर्ण जगत्मा परमात्माको— हाम्रो आत्माको प्रकाश पूर्णरूपले देखिने छ। त्यसपछि, सङ्केत सदुपयोगको पराकाष्ठा हुने छ र तिनको काम पूरा हुने छ।



तपाईं निराश नहुनुस्

आनन्दकन्द भगवान् परमेश्वरको यो विशाल सृष्टि आनन्दमूलक छ। सच्चिदानन्द भगवान् नै सबैतिर प्रकट भइरहनुभएको छ। त्यस्ता आनन्दघनको आनन्दमय ज्ञान प्रत्येक वस्तुसित विकसित भइरहेको छ। भगवान्ले आफ्नो आनन्दमय स्वरूपको प्रसार सर्वत्र गरिरहनुभएको छ। जब यस जगत्को निर्माताको मुख्य गुण आनन्दको प्रसार गर्नु हो भने संसारमा आनन्दबाहेक अरु के नै हुन सक्छ र? बिहानबिहानै हाँसिरहेको सूर्य उदाएर संसारलाई सुनौला किरणहरूले नुहाइदिन्छ, शीतल एवम् सुगन्धित वायुले मस्ती छर्दै हिँड्दछ, पक्षीहरूको समूह पनि आनन्दले भरिएका गीत गाउँदै विधाताको उत्कृष्ट कलाकारितालाई प्रकट गर्दछन्। विशाल नदीहरूले कलकल आवाजमा आनन्दका गीत सुनाएर हृदयलाई शान्त तुल्याउँछन्। पृथ्वीको प्रत्येक वस्तु जीवनलाई स्थायी सफलता र पूर्ण विजयले विभूषित गर्नका लागि तयार छ। यस्तो सुन्दर सृष्टिमा जन्मनु साँच्चै ठूलो भाग्यको कुरा हो। सतत तप, पुण्य आदिको उपहारस्वरूप यो दुर्लभ मानवजीवन यसकारण पाइन्छ कि हामीले यसबाट पूर्ण आनन्दको उपभोग गरी जन्मजन्मको धोको पूरा गर्न सकौँ। अनि भन्नुस्, तपाईं किन निराश हुनुहुन्छ?

निराशावाद त्यस्तो राक्षस हो, जुन मुख बाएर हाम्रो यो परमानन्दमय जीवन सर्वनाश गर्ने ताकमा हुन्छ, जसले हाम्रो समस्त शक्तिको ह्रास गर्ने गर्दछ, जसले हामीलाई आध्यात्मिक मार्गमा अग्रसर हुन दिँदैन र जीवनको अँध्यारो पाटोलाई हाम्राअगाडि राखिदिन्छ। हामीलाई कदम कदममा असफलता मात्रै देखाउँछ र विजयको ढोकाभित्र प्रवेश गर्न रोग लगाउँछ।

यो रोगबाट ग्रस्त मानिसहरू उदास र खिन्न अनुहार लिएर घरको एउटा कुनामा बसी रातदिन माखा मात्रै मार्ने गर्दछन्। यी मानिसहरू यस्ता चुम्बक हुन्, जसले उदासीनताका विचारलाई निरन्तर आफूतिर तान्दछन् भने दुर्भाग्यको कुत्सित विचारधारामा निमग्न रहन्छन्। तिनले चारैतिर कष्ट नै कष्ट देख्छन्। घरी यो, घरी त्यो , एकभन्दा एक भयङ्कर विपत्ति आउँदै गरेका देख्छन्। तिनले जब कुरा गर्दछन्, आफ्ना दुःख र विपत्तिका क्लेशपूर्ण अभद्र प्रसङ्ग कोट्याउँछन्। हरेकसित उनीहरूले यही भन्छन्, 'हेर्नुस्, हामीले

के गर्ने ? हामी अभागी छौँ। हाम्रो भाग्य फुटेको छ। दैव हाम्रो विपरीत छ। हाम्रो पुर्पुरोमा विधाताले दसहन्डरकै व्यवस्था गरेको छ, त्यसैले पाइलापाइलामा लज्जित र चिन्तित, अशान्त, क्षुब्ध र विक्षिप्त हुनुपर्दछ।' उनीहरूको चिन्ताग्रस्त अनुहार देख्दा लाग्दछ, उनीहरूले यस्तो विषयसित सम्बन्ध गाँसेका छन्, जसले जीवनका सबै मधुरता नष्ट गरिरहेको छ, जीवनका सबै स्वर्णिम आनन्द खोसिरहेको छ र उन्नतिको मार्गलाई कण्टकाकीर्ण गरिरहको होस्। मानौँ, संसारका सबै दुःखविपत्तिहरू तिनकै टाउकोमाथि आएका छन्। उदासीनताको अँध्यारो छायाले तिनको हृदयप्रदेशलाई कालो बनाइदिएको होस्।

यसविपरीत, आशावाद मानिसका लागि अमृतसमान छ। जसरी, तिर्खाएको मानिसलाई चिसो पानी, रोगीलाई औषधि, अन्धकारलाई प्रकाश र वनस्पतिलाई सूर्यबाट फाइदा हुन्छ, त्यसरी नै आशावादको सञ्जीवनी बूटीले मृतप्रायः मुनष्यमा जीवनशक्तिको उदय हुन्छ। आशावाद त्यो दिव्य प्रकाश हो, जसले हाम्रो जीवनलाई उत्तरोत्तर परिपुष्ट, समृद्धशाली र प्रगतिशील बनाउँछ। सुख, सौन्दर्य एवम् सफलताको अलौकिक छटाले त्यसलाई विभूषित गरी त्यसको पूर्ण विकास गर्दछ। उसमा माधुर्य सञ्चार गरी विघ्नबाधा, दुःखक्लेश र कठिनाइहरूमाथि विजय प्राप्त गराउने गुप्त मनोशक्ति जागृत् गर्दछ। आत्माको शक्तिले देदीप्यमान आशावादी मान्छे आशाको डोरी समाउँदै प्रलोभनलाई कुल्चँदै अगाडि बढ्दछ। ऊ बाटोबाटोमा विचलित हुँदैन, उसलाई कुनै पनि कुरा असम्भव लाग्दैन, उसलाई कुनै पनि काम असम्भव अनुभव हुँदैन, उसलाई कसैले पनि पराजित गर्न सक्दैन, संसारको कुनै पनि शक्तिले उसलाई दबाउन सक्दैन, किनकि सबै शक्तिको विकास गर्ने 'आशा'को शक्तिले उसको आत्मालाई सदैव तेजोमय बनाइरहन्छ।

संसारका कति व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई उचित, श्रेष्ठ र श्रेयको बाटोमा लगाउँदैनन्। तिनले कुनै एउटा उद्देश्यलाई स्थिर बनाउँदैनन्, न त तिनले आफ्नो मानसिक सङ्कल्पलाई यति दृढ बनाउँछन्, जसले गर्दा आफ्नो प्रयासमा सफल हुन सकियोस्। एउटा सोच्छन्, अर्कै गर्छन्। काम एउटा कुराको गर्छन्, आशा अर्कै कुराको गर्दछन्। तीतो वृक्षको बिरुवा रोपेर आँप खाने इच्छा गर्दछन्। हातमा लिएको काम नगरी विपरीत मानसिक भाव

राखेर मात्रै हामीलाई निर्दिष्ट वस्तु प्राप्त हुन सक्दैनन, बरु इच्छाइएका वस्तुबाट अझ टाढिन सक्छौँ।

त्यसपछि त हामीलाई असफलता, लाचारी, क्षुद्रता, अभाव आदि प्राप्त हुन्छन्। आफूलाई भाग्यहीन ठान्नु, विवशताका कुरालाई लिएर दुःखी हुनु र अर्काको सफलतामा ईर्ष्या गर्नुले हामीलाई सफलतादेखि टाढा बनाउँछ। विरोधीभाव राखेर मानिस कहिल्यै उन्नतिको अवस्थामा पुग्न सक्दैन। संसारसित विरोध नगर्नुस्, किनकि विरोधले संसारका सर्वोत्कृष्ट वस्तुलाई आफूनजिक आउन दिँदैन, तर विरोध नगर्ने भाव उत्कृष्ट वस्तुहरूको आकर्षक विन्दु हो।

तिम्रो भाग्यमा आशावादको स्वर्ग छ, निराशावादको नर्क होइन। तिमी आफ्नो जीवनयात्रामा सुस्त गतिले घिस्रँदै पशुजस्तै बाँच्नका लागि संसारमा प्रवेश गरेका होइनौ। आफूलाई अमसर्थ, अशक्त ठान्ने डरपोकहरूको समूहमा तिमी पर्दैनौ। तिमी दुर्बल अन्तस्करण भएका निराशावादीहरूजस्तै निस्सारवस्तुहरूको कुत्सित चिन्तनमा व्यर्थ आफ्नो शक्ति खर्च गर्दैनौ। संसारमा तिमी त्यो महान् पदमा आसीन हुन्छौ, जहाँ संसारका अन्य प्रतापी महापुरुष भएका छन्। आज तिमी यस अवस्थामा छौ त के भयो, छिटै तिमी उच्चतम विकासको दिव्य प्रदेशमा प्रवेश गर्नेवाला छौ। तिमी सर्वेश्वरका पवित्र अंश हौ र तिमीलाई प्रकृतिले आफ्नो इष्टसिद्धिका लागि पर्याप्त साधन र सामर्थ्य प्रदान गरेको छ। तिमीले एक पटक त प्रयास गर।

मानिसको स्वभावले जतिजति आत्मिकभाव र आत्मिक जीवनको अभिवृद्धि गर्दछन्, उतिउति उसमा सामर्थ्य पनि बढ्दै जान्छ। जबजब तपाईंले शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गमा लुकेको सामर्थ्यलाई प्रकट गर्नुहुन्छ, आविष्कार गर्नुहुन्छ, तबतब महान् बन्दै जानुहुन्छ। उच्च विचारहरूले जुन मात्रामा तपाईं आफ्नो जीवनको विकास गर्नुहुन्छ, त्यही मात्रामा त्यसको यथार्थ उपभोग पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

भनिन्छ, एक पटक एकजना सम्पन्न व्यापारीकी पत्नी उनले केही नवीन योजनाहरू सोचिरहेका समयमा खबर लिएर आत्तिँदै दौडिएर आइन् र भनिन्, 'प्रियवर, हामीले सबैथोक गुमायौँ। हाम्रो जहाज, मालसामान सबै डुबे, जीवनभरिको कमाएको स्वाहा भयो, हाम्रा सबै बहुमूल्य वस्तु गुमे। उफ्! अब के हुन्छ? अहो, अब हामीलाई कसले ध्यान दिन्छ?'

पतिले धैर्यका साथमा भने,'के तिमीलाई पनि मबाट लुटेर लग्यो?' उनले भनिन्,'पागलको जस्तो कुरा किन गर्नुहुन्छ? म त सधैँ तपाईंसितै छु नि!'

—हाम्रा स्वभावहरू त कतै गएका छैनन्?

—अहँ, स्वभावहरू त कहाँ जान्छन् र?

'त्यसोभए निराश हुनुपर्ने कुनै आवश्यकता छैन। हामीले हाम्रो व्यवहार र स्वभावको कमाइ मात्रै गुमाएका छौँ।

संसारका सर्वश्रेष्ठ विभूति (आदर्शवादिता, स्वास्थ्य, उत्साह, अध्यवसाय, परिश्रम र प्रेम) अहिले पनि हामीसितै छन्। हामीले सबै कुरा फेरि छिटै प्राप्त गर्ने छौँ। तिमीले धैर्य गर।' भनिन्छ, केही वर्षभित्रै उनीहरूको घर पहिलेजस्तै धनधान्यले परिपूर्ण भयो। जब उनीसित सफलताको रहस्य सोधियो, उनले भने,'मैले कहिल्यै पनि आशा छोडिनँ, विपत्तिका काला बादलसित चिन्तित हुन्नँ, बरु हाँसीहाँसी तिनको सामना गर्छु। अप्ठ्याराका समयमा निराश हुँदा राम्राभन्दा राम्रा मान्छे पनि विफल हुन सक्छन्।'

कति मान्छे सानो समस्या आउँदा पनि अत्यन्त अस्तव्यस्त हुन्छन्, डराउन थाल्दछन्, ठक्करका ठक्कर खान पुग्छन्। निराशाले उनीहरूको जीवन बोझिलो बनाइदिन्छ। हाम्रा असफलता अधिकांश निराशाका अभद्र विचारहरूबाटै प्राप्त हुन्छन् भने ती अयोग्य मन्त्रणा र भयपूर्ण कल्पनाकै प्रतिफल हुन्छन्। यदि हामीले कल्पनालाई पूर्णतः उत्तमवस्तुतर्फ लगायौँ र चिन्ता, दुर्बलता, शङ्का, निराशाका विचारबाट हटाएर आशा र हिम्मतका उत्पादक वातावरणमा लगाउन सिक्यौँ भने हाम्रो जीवनको स्रोत एउटा आनन्दमय जगत्मा प्रवाहित हुन थाल्दछ। निराशा एउटा भयङ्कर मानसिक रोग हो। यसबाट मुक्ति पाउनका लागि विचारको तरिका बदल्न अत्यन्त आवश्यक छ। बिस्तारै बिस्तारै आफ्नो हृदयमा असक्षमता, कमजोरी र निराशाका विचारहरूका ठाउँमा यिनका बिरोधी विचार,जस्तैः साहस, हिम्मत, सफलता र आशाका उत्साहवर्धक भावलाई स्थापित गर्नुपर्दछ। तिनलाई अङ्कुरित, पल्लवित एवम् पुष्पित गर्नका लागि आफ्ना सदिच्छाहरूको अभिनय अवश्य गर्नुपर्दछ। हामीले जुन काम, उद्देश्य र चाहनाहरूमा सफलता प्राप्त गर्ने प्रयास गरिरहेका छौँ, त्यसको अभिनय

राम्रोसित गर्नुपर्दछ। यदि हामी एक जना विद्वान् बन्ने प्रयास गरिरहेका छौँ भने आफूलाई एक जना विद्वान्कै रूपमा राख्नुपर्दछ, त्यस्तै वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ र निराशा हटाएर यस्तो अठोट गर्नुपर्दछ कि मूर्ख कालिदासजस्तै हामी पनि महान् बन्ने छौँ। निराशालाई हटाएर हामीले यस अभिनयलाई पूरा गर्ने प्रयास प्रयास गरौँ। हामीले महसुस गरौँ कि म विद्वान् हुँ, सोचौँ कि म विशिष्ट विद्वान् बनिरहेको छु, मेरो विद्वताको अभिवृद्धि निरन्तर भइरहेको छ।हाम्रो व्यवहारबाट मानिसलाई यस्तो लाग्नुपर्दछ कि हामी साँच्चै नै विद्वान् हौँ। हाम्रो आचरण पनि विश्वासिलो होस्। शङ्का, सन्देह अथवा निराशाको नामनिसान नरहोस्। आफ्नो यो विश्वासमाथि हामीले पूर्णतः दृढता प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। यही अभिनय गर्दागर्दै एक दिन हामीले स्वयमेव आफ्नो कामलाई पूरा गर्ने क्षमता प्राप्त गर्ने छौँ।

हामीले जुन कुरा प्राप्त गर्नु छ, त्यसका लागि जति मानसिक कार्य हुन्छ, जति त्यसको प्राप्तिको विचार गरिन्छ, त्यति नै छिटो त्यो वस्तु हामीतिर आकर्षित हुन्छ। प्रत्येक वस्तु पहिला मनमा उत्पन्न गरिन्छ र मात्र यथार्थमा त्यसको प्राप्ति हुन्छ। हामीले आफ्नो विषयमा अयोग्यताको विचार गर्दछौँ, त्यसैले त्यसैबमोजिम हाम्रो अन्तस्करणको सृष्टि हुन्छ। हाम्रो भाग्यका भयपूर्ण कल्पनाहरूले नै हाम्रो मनमा निराशाका काला बादल जन्माउँछन्। मनको स्थितिअनुसार नै अन्य व्यक्तिले हामीसित द्वेष या प्रेम गर्दछन्, अथवा संसारका समस्त चिज हामी भएतिर या त आकर्षित हुन्छन्, अथवा विकर्षित भएर टाढा भाग्छन्।

एकछिन विचार गरौँ। यदि एकलव्यले गुरु द्रोणसित निराश भएर धनुर्विद्याको अभ्यास छोडेका भए र भ्रमपूर्ण विचारमा आएर क्षुब्ध भएका भए के उनले सफलता दिलाउने मानसिकतालाई कायम राख्न सक्ने थिए ?उनले निराशाजनक गुरुका शब्दलाई आफ्नो अन्तस्करणको स्थायी स्वभाव बनाएनन्। उनको सबल मनमा भ्रान्तिको कुनै पनि विचार अथवा संस्कारले आफ्नो प्रभाव जमाउन सकेनन्। दुर्बल मानिसको मनमा मात्रै प्रतिकूल प्रसङ्गको नराम्रो प्रभाव पर्दछ। संसारका मानिस चारैतिरबाट निकम्मा र सन्देहात्मक दरिद्र विचार ल्याएर आफ्नो अन्तस्करण भर्दछन् र आफ्नो प्रसन्नता एवम् उत्साहलाई छिन्नभिन्न पार्दछन्। यदि हामीले

अर्काका निराशाजनक कुरामा ध्यान दिएनौँ, ती कुराबाट सधैँका लागि पछि हट्यौँ र आशाको उज्यालोतिर अभिमुख भयौँ भने थोरै समयमा नै फूलेको फूलझैँ आनन्दित हुन सक्छौँ।

जब हामीले 'मेरो निराशासित जीवनपर्यन्त कुनै सम्बन्ध रहने छैन, मेरो अविश्वास र अनिच्छासित कुनै सरोकार छैन, मैले अबदेखि कपडामा, शरीरमा, व्यवहारमा र आफ्नो काममा निराशाको सानो सङ्केत पनि रहन दिने छैन।म पूर्ण शक्ति र मनोरथ पूरा गर्ने धूनमा लागिरहने छु। निराशापूर्ण वतावरणसित मेरो कुनै लिनुदिनु छैन। मैले त मेरो मूल स्वभावलाई नै उत्तम पदार्थतिर मोडिदिएको छु। सफलता र मनोरथसिद्धि त मेरो बायाँ हातका खेल हुन्, मलाई संसारका कठिनाइहरूले आफ्नो श्रेयको बाटोबाट विचलित तुल्याउन सक्दैनन्।'—भन्ने निश्चय गर्दछौँ, त्यतिखेर हाम्रो हृदयमा एउटा दिव्यशक्ति, शासनकर्ता शक्ति उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा स्मरणीय छ। आत्मश्रद्धा र स्वाभिमान प्रबल हुन थाल्ने छन् र हामीले आश्चर्यका साथमा भन्ने छौँ कि यो परिवर्तन कसरी भयो ?त्यसपछि हामीले पनि भन्ने छौँ कि मनलाई आशापूर्ण, प्रकाशित, उत्साहित र प्रसन्न तुल्याउनाले सफलता प्राप्त हुन्छ, आशावादिताले नै सफलता प्राप्त गराउँछ।

'हाम्रालागि केही पनि छैन।'—यस्तो निराशावादी विचार सफलताका लागि घातक शत्रु हो। आशावाद निकै ठूलो उत्पादक शक्ति हो, जीवनको मूल हो। यसभित्र प्रत्येक वस्तु निवास गर्दछन्। यसले मानसिक क्षेत्रमा प्रवेश गर्नासाथ ठूलो लाभ पुऱ्याउँछ। अतः जसलाई निराशाबाट छुटकारा प्राप्त गर्ने इच्छा छ, उसले मनको अवस्थालाई उत्पादक, उत्साहपूर्ण, उदार, प्रवर्धक र उदात्त राख्नु उचित हुन्छ।

तिमी निराश यसर्थ हुन्छौ कि तिमीभित्र भय र सन्देहले अधिकार जमाएका छन्। तिमीलाई आफ्नो योग्यतामाथि अविश्वास भएको छ, तिमीलाई असफलता र दुर्भाग्यका मानसिक प्रवृत्तिहरूले पराजित गरिदिएका छन् र हीनत्वको भावनाले तिम्रो मानसिक संसारमा तूफान ल्याएर अस्तव्यस्त तुल्याएका छन्। विचारहरूको यो परनिर्भरताले नै तिमीलाई डुबाइरहेको छ। याद राख, जबसम्म तिमीले कुनै काममा हात हाल्दैनौ, तबसम्म आफ्नो शक्तिको अनुमान गर्न सक्दैनौ। जबसम्म मानिसले आफूलाई 'काम गर्ने

हैसियत राख्छु।' भनेर चिन्दैन, तबसम्म ऊ पङ्गु बनिरहन्छ। तिमीलाई जे श्रेष्ठ लाग्छ, जे तिम्रो अन्तस्करणले भन्छ, त्यसलाई दृढ सङ्कल्पका साथ अवश्यमेव सुरु गर। नडराऊ। शङ्का, सन्देह र विश्वासको कुनै कुरा नसोच, बरु काम सुरु गरिहाल। प्रत्येक मान्छेले केही न केही अवश्य गर्न सक्छ र गर्दछ। नगरेको काम भनेर हिम्मत नहार। हिम्मतले सधैँ बाजी मार्दछ। तिमीले आफ्नो सामर्थ्य र निश्चय बल बढाउँदै गर। संसारमा जुन करोडौँ मानिस निराश भएका छन्, त्यसको मुख्य कारण आत्मविश्वासको कमी हो। श्रद्धा गुमाएर बसेका छन् र दूषित एवम् निरर्थक कल्पनाका गाँस बनेका छन्। तिमी यीदेखि सधैँ बच्नू। सदासर्वदा आन्तरिक मनका समुन्नत भावनाको लक्ष्य राखिरहनू, आफ्नो समस्त शक्तिमाथि अखण्ड विश्वास मात्रै नराख्नू, अपितु भित्री तहमा पनि दृढतासाथ विश्वासको अमिट छाप छोडिदेऊ। त्यसपछि विश्वासको सुमधुर फल हेर। तिम्रा सबै निराशा चकनाचुर हुने छन् र अन्तर्जगत्मा अनन्त शक्तिको आविर्भाव हुन्छ।

आजैदेखि तिमीले आफ्नो क्षुद्रताको चिन्तन त्याग। यदि कहिल्यै विश्वको विशालतामाथि विचार गर्न बस्यौ भने आफ्नो मन, शरीर र आत्माका महान् शक्तिमाथि चित्तलाई एकाग्र गर। शक्तिको यस केन्द्रमा मनलाई टिकाउनाले कुनै पनि दुर्बलता तिम्रो अन्तस्करणमा प्रवेश गर्न पाउँदैन। जब तिमीले शक्तिको विशाल विन्दुमाथि समस्त शक्ति केन्द्रित गर्ने छौ, त्यतिबेला तिमीलाई लाग्ने छ कि ढुङ्गा, धातु, वनस्पति, प्रकृति, पशु र जुन कुनै वस्तुमा पनि विशालता छ, तिनीहरूमध्ये पनि तिम्रो विशालता अझै अधिक छ। यी सबैको विशालताको एउटा सीमा छ, तर तिम्रा शक्तिहरूको सीमा अपार छ।

जीवनलाई एउटा दीपक ठानौँ। त्यसको ज्वालामा सजीवता पनि आउँछ। किरणहरू त्यतिबेला जगमगाउँछन्, जब आशाले सधैँ त्यसलाई आफ्नो तेलले भरिरहन्छ। आशारूपी तेल समाप्त हुनासाथ या त दुःखरूपी समुद्रमा विलीन हुनुपर्दछ, या मृत्युको शीतल काखमा सधैँका लागि समाहित हुनुपर्दछ।



प्रतिशोधमा प्रेमको सम्मिश्रण

मानवीय मानसिक दुर्बलताअन्तर्गत प्रतिशोधको भावना निकै विषालु हुन्छ। जब प्रतिशोधको आगो आन्तरिक प्रदेशमा प्रज्वलित हुन थाल्छ, तब समग्र अन्तःकरणमा एउटा अस्तव्यस्तता उत्पन्न हुन्छ। जसरी शान्त तलाउमा एउटा ढुङ्गा फ्याँक्दा पानीको माथिल्लो सतहमा गोलाकार तरङ्गहरू उत्पन्न भएर सतहको शान्तिलाई भङ्ग गर्दछन्, त्यसैगरी अरुसित प्रतिशोध लिने भावना मनमा आउनासाथ मानिस विचलित हुन पुग्दछ।

प्रतिशोधको वासनालाई मनौवैज्ञानिकरूपमा विश्लेषण गर्ने हो भने हामीलाई थाहा हुन्छ कि यसमा मुख्यतः तीन विकारले काम गर्दछन्:

१. आफूप्रति गरिएका अन्याय, अत्याचार–अनाचारको मानसिक आघात। प्रतिशोध लिने मान्छे भावुक, दुर्बल इच्छा भएको र सङ्कल्पवाला हुन्छ, जसले अर्काका भनाइ—सङ्केतलाई सम्हाल्न सक्दैन। उसको मनले घोर मानसिक पीडाको अनुभव गर्दछ।

२. भय र ईर्ष्याको सङ्घर्ष। ऊ चुपचाप आफ्ने प्रतिद्वन्द्वीसित डराउँछ र खुलेर त्यसको सामना गर्न सक्दैन। ईर्ष्याको वशमा भएर उसले यस्तो बाटो खोजिरहन्छ, जसद्वारा आफ्नो विरोधीको शारीरिक, आर्थिक अथवा कुनै सामाजिक हानि गर्न सकियोस्। एकातिर प्रतिद्वन्द्वीसितको डर, अर्कोतिर ईर्ष्याको प्रचण्डताले उसलाई व्यथित तुल्याइरहेको हुन्छ। उचित–अनुचित बाटोबाट ऊ वैरीको क्षतिमा लागिरहेको हुन्छ।

३. तेस्रो भावना क्रोधको आवेश हो। प्रतिशोधको सन्तान हो। यो क्रोध या त क्षणिक उत्तेजनामा अर्काको शारीरिक क्षतिबाट शान्त हुन्छ, अथवा बिस्तारै बिस्तारै सल्कँदै गएको हरियो काठको धुँवाजस्तै वैरभाव बन्दछ। वैरभावमा मान्छे यस्ता अनुचित साधनहरूको खोजीमा हुन्छ, जसमार्फत गुप्तरूपमा उसले विरोधीको क्षति पुर्‍याउन सकोस्। क्रोधको उत्तेजित भावमा उसलाई औचित्यको ध्यान अलिकति पनि रहँदैन। प्रायः के देखिन्छ भने त्यो प्रतिशोधका लागि उसले विरोधीसित सम्बन्धित अन्य अबोध केटाकेटी र असहाय महिलालाई हानि गरेर मनको आवेश शान्त गर्दछ।

प्रतिशोधको भावनाले मानिसको विवेक र बुद्धिलाई पङ्गु बनाइदिन्छ। अस्थिर मनको मानिसले यदि बदला लिनु छ भने उसको काम फरक छ अथवा

छैन भनेर हेक्का राख्दैन। बैजु बाबरा नामक व्यक्तिका पिताको बध तानसेन नामक व्यक्तिको सङ्गीत—घमण्डका कारण भएको थियो। मत्युपूर्व बैजुका पिताको आदेश थियो, 'छोरा, यदि तँ वास्तवमै मेरो सन्तान होस् भने तानसेनसित प्रतिशोध लिनू। उसलाई तन झार्नू। उसको घमण्ड चकनाचुर पार्नू।' बैजु अबोध बालक थियो। ऊ क्रोधको आवेशमा तरबार लिएर आफ्ना पिताको मृत्युको प्रतिशोध लिन गयो। पछि सत्ज्ञानको सम्पर्कमा जब उसको बुद्धिविकेक विकसित भयो, अनि उसलाई ज्ञान भयो कि ऊ त स्वयम् तानसेनभन्दा पनि उच्च सङ्गीतज्ञ बनेर तानसेनको घमण्ड चूर्ण गरी उसलाई तल पार्नुपर्दछ। उसलाई आफ्नो आवेशमाथि ठूलो ग्लानि महसुस भयो। त्यसदिनदेखि ऊ स्वयम् एक जना महान् सङ्गीतज्ञ बनेर काममा संलग्न भयो र अन्ततः आफ्नो सङ्गीत विद्याले तानसेनलाई पराजित गरी प्रतिशोध लियो। तानसेनलाई पराजित गर्ने भावनाले उसलाई महान् सङ्गीतज्ञ बनाइदियो।

अधिकांश मानिसले प्रतिशोधमा आएर अर्काको हत्या गर्ने गरेको देखिन्छ। कसैले एउटा गालीको जवाफ दस अपशब्द उच्चारण गरी दिन्छन्। खेलमा झुक्किएर गल्ती हुँदा मारपिट गर्ने गरिन्छ। अदालतमा आउने अधिकांश मुद्दामामिला ५० प्रतिशत प्रतिशोधको भावनाका परिणाम हुन्।

प्रतिशोध एउटा विष हो, जसले मानिसको अन्तस्करणलाई विक्षुब्ध गर्दछ। जतिजति मानिस आध्यात्मिक जगत्‌मा माथि उठ्दै जान्छ, उतिउति उसले प्रतिशोधको मूर्खता थाहा पाउँछ। उच्च आध्यात्मिक अवस्थामा पुगेर मानिसले प्रेमको अतुलनीय शक्ति महसुस गर्दछ। उसले क्षमाको महत्त्व जान्दछ। विवेकपूर्ण क्षमा आवेशयुक्त हिंस्रक प्रतिशोधभन्दा उच्चतम आध्यात्मिक प्रक्रिया हो।

प्रतिशोधका ठाउँमा प्रेम प्रदर्शन गर्नाले स्वतः पापीमा पश्चात्तापको उदय हुन्छ। जसरी चिसो पानीले आगो निभ्दछ, त्यसैगरी क्रोधको आवेश तपाईंका प्रेम र सौहार्द्रपूर्ण भावनाहरूमार्फत शान्त हुन पुग्छ। प्रेमले तपाईंले प्रतिशोध लिनुभयो भने तपाईं स्वयम् आध्यात्मिक जगत्‌मा माथि उठ्नुहुन्छ, साथै पापीको पनि सुधार हुन्छ। तपाईंले अन्य शक्तिको विकास गर्नुस्, शक्तिशाली बन्नुस्, जसका कारण तपाईं यति माथि जानुस् कि कसैले पनि तपाईंप्रति अत्याचार गर्ने भावना नै नहोस्। यदि कहिल्यै आवश्यक पऱ्यो भने प्रेम, सहानुभूति एवम् क्षमाजस्ता दिव्य आध्यात्मिक हतियारहरूको चमत्कार अनुभव गर्नुस्।



ईश्वर-प्रार्थनाबाट आत्मिक उन्नति

बाइबलमा एक ठाउँमा प्रार्थनाको विषयमा भनिएको छ कि प्रार्थना श्रद्धावान् भक्तको हातमा स्वर्गका दिव्य भण्डारहरूलाई उघार्ने साँचो हो। (Prayer is the key in the hand of faith to unlock Heaven's Store house). प्रार्थनाद्वारा मानिसले आफ्नो हृदय खोलेर परमेश्वरका अगाडि राखिदिन्छ। तपाईं यो नठान्नुस् कि परमेश्वर प्रार्थनाका लोभी छन्, उनले प्रार्थनाद्वारा उनलाई खुसी पार्ने प्रयत्न हामीले गरौँ भन्ने चाहन्छन्। हृदय चढाउनुको अर्थ हामीले ईश्वरलाई त्यहाँ प्रवेश गर्नका लागि निम्तो गर्दछौँ। चन्द्रमाका किरणहरूद्वारा हामीले आफ्ना आँखा शीतल बनाउँछौँ। ईश्वरीय प्रकाशका दिव्य किरणलाई हृदयमा प्रवेश गराएर हामी समस्त कालिमा, वासना, विकार, ईर्ष्या, द्वेष, मद, मात्सर्यबाट मुक्त हुन्छौँ। प्रार्थना त्यो सर्वसुलभ मानवीय साधन हो, जसद्वारा परमात्मासित हाम्रो सहज र सोझो सान्निध्य हुन पुग्दछ।

प्रार्थना गर्नुको अर्थ परमात्मासित सोझै कुरा गर्नु, दैवी तत्त्वसित निकट सम्बन्ध स्थापित गर्नु, आफूलाई तल्लो पाशविक स्थितिबाट उठाएर उच्च आध्यात्मिक स्थितिमा राख्नु हो। साँचो प्रार्थनाले मान्छेका पाशविक वासना र दुष्प्रवृत्ति फिका हुन्छन्। हामीले आफूभित्र दैवी शक्तिको अनुभव गर्दछौँ। गुप्त दैवी तेजमण्डलबाट हामीभित्र सात्त्विक शक्तिको विकास हुन्छ। श्रद्धापूर्वक गरिएको प्रार्थनाको प्रभाव बिजुलीको जस्तो भएको देखिएको देखिएको छ। मानिसको अन्तर्दृष्टि विकसित गर्ने, अन्तरआत्मालाई सशक्त तुल्याउने, बुद्धिलाई कुशाग्र पार्ने र चित्तलाई एकाग्र गर्ने सहज विधि साँचो प्रार्थना हो।

तपाईंको आत्मप्रार्थनाको आध्यात्मिक माध्यममार्फत तपाईं सृष्टि जगत् तथा जीव मात्रका आदि केन्द्र परमात्मासम्म पुग्नुहुन्छ। परमेश्वरसित तपाईंको निकट साहचर्य यही दिव्य साधनाद्वारा नै हुन्छ। कुनै धर्म, कुनै सम्प्रदाय या कुनै मतलाई हेर्नुस्, संसारको कुनै पनि कुनामा हेर्नुस्, सर्वत्र प्रार्थनाको प्रभावकारिता र उपयोगितालाई बुझिएको र प्रयोगमा ल्याइएको छ। युगौँदेखि मानिसहरूले यही विधिद्वारा आफ्नो मनको मयल धोएर शुद्धता र पवित्रता प्राप्त गरेका छन्। कविहरूले आफ्ना कविताहरूमा जुन प्रार्थनाको अभिव्यक्ति दिएका छन्, तिनले आउँदा थुप्रै पिँढीलाई प्रेरणा र आन्तरिक शान्ति दिइरहेका

छन्। भक्तप्रवर तुलसी, प्रेमविह्वल सूरदासजी, भक्तविह्वला मीरा, नानक, कबीर आदि असङ्ख्य प्रेमी भक्तहरूले विविध भजनका रूपमा जुन आर्त पुकार गरेका छन्, परमेश्वरको दरबारमा तिनको निश्चितरूपमा पहुँच पुगेको छ।

प्रार्थनाको अर्थ शक्तिका अनन्त भण्डारबाट प्राप्त गर्नु, प्रेरणा लिनु हो। ईश्वर शक्तिका भण्डार हुन्। उनमा हरेक किसिमका सहयोग गर्ने क्षमता छ। उनीबाट सदैव आशा गर्न सकिन्छ, सबै अवस्थाहरूमा निर्भर रहन सकिन्छ, अन्तर्प्रेरणा प्राप्त गर्न सकिन्छ। अतः जब तपाईंले प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरसित नाता जोड्नुहुन्छ, तब दैवी शक्ति सहायता, प्रेरणा, अदृष्ट बल र नवजीवन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। ईश्वरको गोप्य भण्डारमा कुनै किसिमको कमी छैन। तपाईं चाहे जुनसुकै अवस्थामा हुनुस्, जुनसुकै स्वास्थ्यमा हुनुस् या जुनसुकै देशमा हुनुस्, ईश्वर-प्रार्थनामार्फत जीवनको यथार्थ बाटो अवश्य प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। संसारमा अनेक औषधिहरू छन्, तर प्रार्थनारूपी महौषधिले त्रितापको सहज निवारण हुँदै आएको छ। सर्वश्रेष्ठ विचारहरूको जीवनमन्थनको निष्कर्ष यही हो।

महात्मा गान्धीले समग्र जीवनमा प्रार्थनाद्वारा शान्ति, उत्साह, प्रेरणा र नवशक्ति प्राप्त गरेका थिए। उनले प्रार्थनाको महत्त्वका बारेमा लेखेका छन्, 'प्रार्थना मेरो जीवनको ध्रुवतारा हो। एक पटक मैले खाना छोड्न सक्छु, तर प्रार्थना छोड्न सक्दिनँ। आत्मालाई परमात्मामा लीन गर्ने मात्र साधक प्रार्थना नै हो।'

गान्धीले प्रार्थनालाई एउटा विज्ञानको स्वरूप दिए र स्वयम् आफ्नो कल्याणका साथमा अर्कालाई शान्ति, मरणासन्न रोगीहरूलाई नवजीवन तथा अदृश्य सहयोगका लागि निरन्तर यही दिव्य माध्यमको प्रयोग गरे। सामूहिक प्रार्थनाद्वारा सुषुप्त आध्यात्मिक लहर ल्याएर उनले जनतामा प्रार्थना विज्ञानको प्रचार गरे।

जब भक्तले प्रार्थनामार्फत प्रभुलाई आत्मसमर्पण गरिदिन्छ र ईश्वरलाई नै एक मात्र शक्तिको आधार मान्दछ, तब उसमा आध्यात्मिक बलको प्रादुर्भाव हुन्छ। महाकवि सूरदारले आत्मसमर्पणको यस दैवी सहयोगको मार्मिक चित्र निकै सुन्दर तरिकाले प्रस्तुत गरेका छन्ः

सुने री मैने निरबलके बल राम।
पिछली साख भरूँ संतनकी,
अडे सँवारे काम॥
जब लगि गज बल अपनो बरत्यो,
नेक सरयो नहिं काम।
निरबल ह्वै बल राम पुकारयो,
आये आधे नाम॥
द्रुपद सुता निरबल भइ ता दिन,
तजि आये निज धाम।
दुस्सासनकी भुजा थकित भई,
बसन रूप भये स्याम॥
अप-बल, तप-बल और बाहु-बल,
चौथो है बल दाम।
सूर किसोर-कृपातें सब बल,
हारेको हरिनाम॥

सङ्कट र विपद्को अवस्थामा प्रार्थनाद्वारा अदृश्य सहयोग अवश्य प्राप्त गरौँ। जब विनम्रभावले गद्गद् भएर प्रभुलाई आत्मसमर्पण गर्नुहुन्छ, तब गुप्तरूपले तपाईंले दैवीतत्त्वसित आफ्नो नजिकको सम्पर्क स्थापित गरी आत्मिक उन्नति गर्नुहुन्छ।

दैनिकीको सुरुआत प्रार्थनाबाट गर्नुस् र अन्त पनि प्रार्थनाबाटै गर्नुस्। प्रातःकालको प्रभुस्मरणले सारा दिन सात्त्विक विचारमा बित्दछ, मन, वचन र कर्मबाट दुर्गन्धहरू टाढिन्छन्। रातमा प्रार्थना गर्नाले सुखशान्तिमय निद्रा पर्दछ। त्यो व्यक्ति धन्य छ, जो सधैँ ईश्वरमय रहन्छ।

पापीभन्दा पापीका लागि पनि प्रार्थनाद्वारा अदृश्य सहयोगको अतुल भण्डार खुलै छ। आवश्यकता मान्छेले त्यसको समुचित उपयोग साँचो मनले गरिरहोस् भन्ने कुराको मात्र छ। यदि तपाईं चारैतिरबाट निराश हुनुभएको छ भने पनि प्रार्थनाको शक्तिबाट अवश्य लाभ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थनाको बाटो सबैका लागि खुलै छ।



मेरो केही छैन

मसित एउटा घर छ, जसलाई मैले खरिद गरेको छु र राम्रोसित सिँगारेर अत्यन्त सुन्दर र शिष्ट व्यक्तिहरू बस्न सुहाउने बनाएको छु। मैले यसको सफाइ, रङरोगन र सिँगारपटारमा प्रशस्त खर्च गर्छु।

तर के यो वास्तवमा मेरो हो त ? अहँ, कदापि मेरो होइन। म आउनुभन्दा पहिले यो जमिन, जसमाथि यो घर उभिएको छ, कति मानिसको अधिकारमा आयो होला ? यो घरमा कति मानिस आउनेजाने गरे होलान् ? कोही मरेर, कोही गरिबीका कारण त कोही प्राकृतिक विपत्तिका कारण यताउता छरिए होलान् र आज मेरो हातमा आइपुग्यो होला। म जन्मनुपूर्व यो घर अरु कसैको थियो, मेरो मृत्युपछि थाहा छैन, यो घरमा को बस्न आउँछ ?

तर, के निश्चित छ भने यो मेरो होइन। म जबसम्म जिउँदो छु, यसको आश्रय मात्र लिन्छु। बस् ! मेरो सरोकार यत्ति मात्र छ।

किसानको खेत उसको सर्वस्व हो। उसले त्यसलाई आफूसितै राखिराख्नका लागि कति दुःख झेल्दछ। जीवनभरि त्यसलाई राम्रो बनाउन र उब्जनी बढाउन लागिरहन्छ, तर के सोच्दैन भने वास्तवमा उसको केही होइन। थाहा छैन, त्यो खेत कति जना मान्छेको हातबाट गुज्रियो होला ? भविष्यमा पनि थाहा छैन, त्यसका मालिक कति होलान् ?

मेरो हातमा एक रूपैयाँ आउँछ, त्यसलाई मैले आफ्नो ठान्छु, माया गर्छु। स्नेहसाथ थैलीमा लुकाएर राख्छु। केही समयका लागि यो पैसा आबारा छ भन्ने कुरा पनि बिर्सन्छु। एकै ठाउँमा बस्दैन। यसको गति तीव्र छ। एकबाट अर्को, अर्कोबाट अर्को गर्दै हजारौँ हातमा जान्छ। कुनै एक जनाको पनि हुँदैन। कसैको पनि आफ्नै भएर रहँदैन। तर पनि म कति मूर्ख छु कि त्यसलाई आफ्नो सोचेर घमण्डले फुल्ने गर्दछु। मैले यससित मेरो क्षणिक सम्बन्ध छ भन्ने ध्रुवसत्यलाई बिर्सिएर बस्छु। थाहा छैन, भोलि यो कोसित हुन्छ ? यसको भावी कार्यक्रम अथवा गतिविधि के हुन्छ ?

मसित धेरै किताबहरू छन्, घरका सानाठूला धेरै कुरा वस्तु छन्, गाईभैँसी छन्, साइकल–मोटरसाइकलहरू छन्, राम्रा कपडा छन्, तर के वास्तवमा यी मेरा हुन् त ? के यीसित मेरो साँचो सम्बन्ध छ ? के यी सधैँ मेरै भएर रहने वस्तु हुन् त ?

मैले फेरि बिर्सन्छु। क्षुद्र सांसारिक वस्तुहरूको लोभले तिनलाई

'आफ्नो' भन्ने मूर्खता गर्दछु। मैले प्रमाद र अज्ञानवश यी मेरा व्यक्तित्व, आत्माका अङ्ग हुन् भन्ने ठान्छु। यही मेरो गल्ती हो। यी विभिन्न वस्तु कसरी मेरा हुन सक्छन् र? थाहा छैन यिनीहरूमाथि कुनकुन समयमा कसकसको अधिकार रह्यो होला! केही समयका लागि यी मसँग जम्मा हुन आइपुगेका छन्। फेरि कुन कहाँ छरिन्छन्, के थाहा?

म बालबच्चाको पिता हुँ। मेरी श्रीमतीले आफूलाई केटाकेटीदेखि टाढा राख्न सक्दिनँ। 'हाम्रा छोराछोरी ठूला हुन्छन्, हामीलाई विभिन्न किसिमको सहयोग गर्दछन्, हाम्रो दुःख हरण गर्दछन्।'—मैले कहिलेकाहीँ यस्तै सोच्ने मूर्खता गर्दछु। के वास्तवमा यी बच्चा हाम्रा हुन् त? के हामी यिनका सबैथोक हौँ त? के यिनको कुनै स्वतन्त्र व्यक्तित्व, आशा, अभिलाषा, इच्छाहरू छैनन् र? अहँ, यी हाम्रा होइनन्। हाम्रो यिनीहरूसित क्षणिक सम्बन्ध छ। जसरी, चराचुरुङ्गीका बचेरा पँखेटा लागेपछि उडेर जान्छन् र फर्किएर फेरि बाबुआमासित बस्दैनन्, त्यसैगरी यी मानव—पक्षी पनि थाहा छैन, कहिले कहाँ, कतातिर कुन उद्देश्यले उडेर जान्छन्। अनि फेरि मैले यिनलाई कसरी आफ्नो भन्न सक्छु र?

मैले आफ्नो शरीरलाई 'आफ्नो' भन्छु। रूपशृङ्गारमा प्रशस्त समय खर्च गर्दछु। ऐनामा अनुहार हेरेर घमण्डे फुल्छु। आफ्ना आँखा, गाला, नाक, अनुहारलाई नै सर्वश्रेष्ठ ठान्छु। आफ्नो शरीरका प्रत्येक अवयवमाथि मलाई गर्व छ। तर, के वास्तवमा यो शरीर मेरो हो त?

शरीर मेरो होइन। यो त हाडमासु, रगत, मज्जा, वीर्य आदिको पुत्ला मात्रै हो। के म हात हुँ? के म पेट हुँ, मुख, खुट्टा, टाउको आदि हुँ? के म रगत हुँ, मासु हुँ? अस्थिपञ्जर हुँ? के म सास हुँ, वाणी हुँ? म के हुँ?

वास्तवमा यी वस्तुहरूसित मेरो कुनै साइनो छैन। यी कुनै पनि सांसारिक पदार्थसितको मेरो सम्बन्ध क्षणिक, अस्थायी र झुटो छ। अज्ञानको अँध्यारोमा मलाई यी वस्तुसित आफ्नो साहचर्य प्रतीत हुने गर्दछ। म त आत्मा हुँ। यो शरीररूपी पिँजरामा केही समयका लागि बाँधिएको मात्र हुँ। म ईश्वरको दिव्य अंश हुँ। संसारदेखि मुक्त छु। सांसारिक वस्तुसितको मेरो सम्बन्ध क्षणिक छ। यदि म सानो लोभवश स्वार्थ र तृष्णामा लिप्त भएँ भने यो मेरो अज्ञान हो, मूढता हो।

***

सुखी रहने सर्वोत्तम उपाय

जसले म सधैँ यही संसारमा निवास गर्दछु भन्ने सम्झन्छ, ऊ अनेक किसिमका अनावश्यक प्रपञ्च, कृत्रिम आवश्यकता र व्यर्थका तृष्णाको भारले आक्रान्त रहन्छ। स्थायीत्वका साथमा मनुष्यका क्षुद्र वासनाहरू अरुमाथि प्रभावकारी हुन चाहन्छन्। ठूलाठूला राजा, महाराजा, शासक, धनी, पूजीपतिले सधैँ यस्तै ठान्छन् कि उनीहरू स्थायीरूपले संसारमै रहनेवाला हुन्। उनीहरू ठूलाठूला आलिसान महल, अट्टालिका, आमोदप्रमोदका वस्तु, मनोरञ्जनका साधन जम्मा गर्दछन्। प्रशस्त धन सङ्ग्रहका लागि जनतामाथि अनावश्यक बोझ पार्दछन्, जमिनदारले किसानको शोषण गर्दछन्, व्यापारीले ग्राहकको गोजी रित्याउने गर्दछन्। वास्तवमा संसारमा सदासर्वदा स्थायीरूपले रहने भावना अनाचार र अत्याचारको मूल हो। जसले आफूलाई जति स्थायी ठान्छ, ऊ त्यति नै धेरै आनन्द, मस्ती, शोषण गर्न चाहन्छ। कति मान्छेले आफ्नो अभाव बढाउँदै जान्छन्, किनकि तिनलाई आफ्नो उत्तरदायित्वको बोध हुँदैन।

जीवमात्रका लागि मृत्यु एक सहज सत्य हो भन्ने हामीले सम्झनुपर्दछ। प्रत्येक जन्मसित मृत्युको क्रम जारी रहन्छ। जो जन्मिएको छ, उसको मृत्यु अवश्यम्भावी छ। जन्मेकै दिनदेखि हामी विस्तारै मृत्यु भएतिर तानिँदै जान्छौँ। प्रत्येक क्षणले हामीलाई मृत्युको नजिक लैजान्छ।

कुन दिन मृत्युको कुटिल र कालो मूर्ति प्रकट हुन्छ, केही थाहा हुँदैन। कुन दिन संसारबाट बिदा हुनुपर्दछ, थाहा छैन। सानासाना केटाकेटीदेखि लिएर यौवनले भरिएका जवानहरू पनि क्षणभरमै मृत्युका गाँस बन्न पुग्दछन्। सानो कारणले पनि मृत्यु हुन सक्छ, दुर्घटनाहरू बढ्दो क्रममा छन्, नयाँनयाँ रोगहरू देखिँदै छन्। भोलिको थाहा छैन, पर्सीको के ठेगान? वास्तवमा मनुष्यजीवन पानीको पोकाजस्तै छ, जो क्षणभरमा नष्ट हुन सक्छ।

सबैभन्दा राम्रो मनस्थिति त्यस व्यक्तिको हुन्छ, जो मृत्युका लागि अर्थात् संसारबाट विनाचिन्ता, विनामोह अथवा अनावश्यक क्षोभका साथ जान तयार रहन्छ। जसलाई संसारका बनावटी चिजप्रति जति धेरै मायामोह हुन्छ, ऊ त्यति नै धेरै दुःखी र अतृप्त रहन्छ। प्रत्येक मोह र लगाव एउटा जन्जीर हो,जसले तपाईंलाई संसारसित जकडेर राख्छ। यदि तपाईंले संसारका

पदार्थलाई प्रयोग गर्दागर्दै पनि तटस्थ रहनुहुन्छ, जब समय आउँछ, तिनलाई त्याग्न तयार रहनुहुन्छ भने तपाईं सुखी र सन्तुष्ट रहनुहुन्छ। मोहको लगावले तपाईंलाई विक्षुब्ध तुल्याउन सक्दैन।

मेरो विचारमा मृत्युका लागि सधैँ तयार रहनु अर्थात् जगत्का नक्कली लगाव र मोहका बन्धनबाट मुक्त रहनु नै आनन्दित रहने सर्वोत्तम उपाय हो।

जब तपाईं यात्रा गर्नुहुन्छ, त्यतिखेर तपाईंलाई थोरै सामान लिएर यात्रा गर्न भनिन्छ। जुन यात्रीसित धेरै सामान रहन्छ, ऊ आफ्नै सामान सम्हाल्ने कुराले चिन्तित हुन्छ। उससित सामानका जति बन्डल हुन्छन्, उसलाई त्यति नै बन्धन हुन्छ, ऊ त्यति नै चिन्तित, व्यग्र र क्षुब्ध रहन्छ। कहिँ कतै पोको नछुटोस्। कहिँ कुनै मानिसले नचोरोस्। कतै कुनै ताला नफोरियोस्। यस्ता थुप्रै सानातिना चिन्ताले मनमा अशान्ति सिर्जना गर्दछन्। यसविपरीत, जसले थोरैभन्दा थोरै सामान लिएर यात्रा गर्दछ, उसले आरामसित सामानको रेखदेख गर्न सक्छ। उसको चिन्ता अपेक्षाकृत कम हुन्छ। कठिन अवस्थामा ऊ सजिलै सम्हालिन सक्दछ भने मौका मिल्दा अरुलाई सहयोग पनि गर्न सक्छ, किनकि उसको भारी कम छ, यात्रामा उसलाई अनावश्यक बोझ अनुभव हुँदैन।

यसैगरी, जीवनयात्रामा बोक्न सकिने थोरै सामान मात्र लिएर हिँड्ने यात्री सुखी रहन्छ। जो अनावश्यक आवश्यकता, व्यर्थको देखावटी, फेसन, वासनाको मोहजाल अथवा ममत्वको ठूलो परिवारमा लिप्त रहन्छ, सांसारिक वस्तुहरूको निरन्तर सङ्ग्रहले आफ्नो बोझ बढाउँछ, ऊ दुःखी र अतृप्त बनिरहन्छ।

मृत्यु तपाइँकै शिरमाथि उभिएको छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुस्। अनावश्यक मोह र बन्धन अन्तिम अवस्थामा मानसिक दुःख प्रदान गर्ने खालका हुन्छन्। आफूमाथि परिवारको ठूलो बोझ नलिनुस्। यदि सम्भव हुन्छ भने आफ्नो परिवारको एक जना सदस्यलाई तपाईंको अनुपस्थितिमा घरपरिवारको बोझ सहजरूपमा धान्न सक्ने गरी तयार पार्नुस्। अरु कोही छैनन् भने पत्नीमै यो भार धान्ने सामर्थ्य पैदा गर्नुस्। तपाईंको अवस्था यस्तो होस् कि मृत्युको निम्तो आउनासाथ तपाईं विना कुनै मोह, उत्तरदायित्व एवम् रोक प्रंस्थान गर्न सक्नुहोस्।

मृत्युका लागि सदैव तयार रहनु नै निर्बाध सुखी रहने उयाय हो।



राम-नामको ओखती

अच्युतानन्दगोविन्दनामोच्चारणभेषजात् ।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम्॥ (धन्वन्तरि)

मेरा एक जना ५० वर्षीय प्राध्यापक मित्र छन्। नाम किन उल्लेख गर्नु र। कमाइ राम्रो भएकाले उनी मद्यपानतिर आकर्षित भए र खर्चालु जीवन बिताउन थाले। पूरा दिन चुरोट चाहिन्थ्यो। रक्सी र चुरोटका कारण दस वर्षभित्रै स्वास्थ्य बिग्रियो। सुकेर हड्डीको संरचना मात्र बाँकी रह्यो। पेटमा दुःखाइ हुन थाल्यो। क्रमशः त्यो बढ्दै गयो र अस्पतालमा डेढ-दुई वर्षसम्म उपचार भयो, तर रोग असाध्य देखियो। रोगीको पाचनशक्ति यति कमजोर भएको थियो कि केही पनि पच्दैनथ्यो। घरमा बालबच्चा, श्रीमती सबै विक्षुब्ध थिए। तिनले पनि के गर्नु र? डाक्टरहरूले सकेको गरे। अप्रेसन गर्दा पनि सुधार भएन।

भाग्यको कुरा, एक महात्मा एक दिन कतैबाट आइपुगे। घरमा आएको भयङ्कर विपत्तिको वृत्तान्त सुनेर उनले यस लेखको सुरुमा दिइएको श्लोक पढे, त्यसको विस्तृत व्याख्या गरे र उपदेश दिए। केही भष्म घोलेर पिलाइदिए। रोगीलाई पूर्णरूपमा विश्वास दिलाए कि परमेश्वरको कुनै नाम श्रद्धा र निष्ठासाथ बारम्बार औषधिका रूपमा गर्ने र प्रतिदिन दुई घण्टा बिहान, दुई घण्टा बेलुका साँझ भजनपूजन, प्रार्थना गर्नाले रोग निको हुन्छ।

अर्को कुनै बाटो नदेखेपछि रोगीले यो प्रयोग आरम्भ गरे। एकै हप्तामा अलिकति सुधार देखियो। पेटको दुःखाइ कम भयो। सामान्य भोक जाग्यो। रोगीले चाहे जेसुकै होस्, अब रक्सी र चुरोट छुन्नँ भन्ने प्रण गरे। राम नामको उपचार ६ महिनासम्म चल्यो। यो देखेर सबैलाई आश्चर्य भयो कि रोगीको स्थितिमा सुधार हुँदै गएको छ। अब उनलाई भित्रभित्रै मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य आत्मभावहरूमाथि निर्भर रहन्छ भन्ने लाग्न थाल्यो। मनुष्यका प्रत्येक विचारका पछाडि आत्मनिर्णयको शक्ति निहित रहन्छ, यदि ती आत्मध्वनि(अन्तरात्मा)-का अनुकूल चल्दछन् भने। आत्मशक्तिको पुकारले हामीलाई सत्मार्गतिर लिएर जान्छ। सद्भावना ईश्वरीय शक्ति हो। भजन-पूजन-प्रार्थनाको प्रत्यक्ष लाभ यो छ कि यसबाट हाम्रो आत्मशक्तिमा अभिवृद्धि हुन्छ, मस्तिष्कलाई शान्ति मिल्छ।

एक वर्ष भएको छ, यतिखेर। जब म तिनै रोगी प्राध्यापकलाई भेट्न

गएँ, त्यतिखेर उनी एकदम स्वस्थ भएको देखें। खाना पनि पूरा खान्छन्, अनुहारमा प्रसन्नता रहन्छ। उनको दिनचर्या सुन्दा उनको स्वास्थ्यको रहस्य प्रष्ट भयो। उनले भने—

'बिहान शौचादि नित्यकर्मपछि स्नान गरेर पूजामा बस्छु। सामुन्ने स्वामीजी(जो अब उनका गुरु हुन्।)को चित्र रहन्छ। मनमा कृष्ण भगवान्को मूर्तिको ध्यान गर्दै 'हरे कृष्ण!' को जप गर्दछु। अनि भगवद्भजन, कीर्तनमा डेढ घण्टा बिताउँछु। मनमा ईश्वरप्रदत्त स्वास्थ्य-भावनाको चिन्तन गर्दछु। दिउँसो पानी अथवा भोजन, जे ग्रहण गर्छु, परमात्माको प्रसाद मानेर स्वीकार्दछु। जब मैले भोजनमा आत्मशक्ति जन्माउँछु, अनि त्यही मेरा लागि हितकर, कल्याणकारक र लाभदायक हुन पुग्छ। साँझपख ६ देखि ८ बजेसम्म पुनः प्रार्थना, पूजा र सद्विचारको क्रम चलिरहन्छ। औषधि केही होइन, परमेश्वरकै नाम नै मेरो एक मात्र औषधि हो। आजभोलि मेरो आत्मभावको शक्ति क्रमशः बढ्दै गइरहेको छ। अभक्ष्य पदार्थको रुचि स्वतः हटेर गएको छ। मानसिक द्वन्द्व दूर भएको छ, शान्तिको मधुर फल चाखिरहन्छु। मेरो त यस्तो विचार कुनै पनि दुर्बल हृदयलाई असल कार्य र शुभभावनाहरूमा लगाइरहनाले मनोबलको वृद्धि हुन्छ। मनका दुःखदैन्य नष्ट हुन्छन्।

राम नाम कसरी ओखती बन्छ?

के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ कि परमेश्वरको नाम कसरी ओखती बन्छ भनेर? जहाँ कुनै ओखतीले काम गर्दैन, त्यहाँ भगवान्नामले चमत्कार गर्ने कारण के होला?

मनुष्य केवल शरीर होइन, आत्मा हो। जहाँ शारीरिक शक्ति र मानसिक शक्तिले काम गर्दैनन्, त्यहाँ मानिसको आत्मशक्तिले चमत्कार गर्दछ। हाम्रो स्वास्थ्य र सुख केवल हामीले खाने त्यो भोजन र गर्ने व्यायाममा मात्रै निर्भर छैन। यो हाम्रा भावहरूमा निर्भर हुन्छ। जुन काम गर्दा हाम्रो आत्मभावको शक्ति प्रबलतासाथ लाग्दछ, जुन शुभ छन्, ती सुकार्यमा मन लगाउनाले हाम्रा मनोभाव पनि समुन्नत हुन्छन् र आत्मशक्तिमा वृद्धि हुन्छ। सत्यता यस्तो चामत्कारिक भाव हो, कि त्यो मनमा आउनासाथ सद्वृत्तिहरू शृङ्खलाबद्ध भएर नैतिक सामर्थ्य वृद्धि गर्दछन्। सत्कर्मको पुरस्कार नै मनोबलको शक्तिबर्धक हुन्छ।

जुन व्यक्ति अनुचित अनैतिक कार्यमा लिप्त हुन्छन्, तिनको नैतिक शक्ति अथवा आत्मबल क्षीण हुन्छ। पापमय हुनाले तिनले भित्रभित्रै यस कलुषितताका

द्वन्द्वलाई अनुभव गर्दछन्। मस्तिष्कमा शान्ति हुँदैन। नैतिकरूपले अपराधी व्यक्तिले आफ्ना पाप र खराब कामद्वारा आफ्नो मस्तिष्कलाई कमजोर बनाउँछ। प्रत्येक पापपूर्ण भावना विनाशकारी हुन्छ। असत् विचार, पापमय कार्य, बेइमानीको बाटो, मदिरापान, वेश्यागमन आदि कुमार्गले मानिसलाई आत्मवञ्चना प्रदान गर्दछन्। पापीको मनले त्यसलाई घोचिरहन्छ, त्यसमा गुप्त भय, चिन्ता, निराशा, ईर्ष्याजस्ता महाभयङ्कर विकारको ताण्डव चल्छ। यो आन्तरिक बिमारीले गर्दा बाहिरी बिमारी आरम्भ हुन्छ। कुविचार बिमारीको कारण हो भने सद्विचार, आत्मचिन्तन, पूजाभजन आदि त्यसका उपचार।

पूजा, भजन, प्रार्थना, आत्मचिन्तन यी त्यस्ता उपाय हुन्, जसबाट मानिसको उच्चतम आध्यात्मिक एवम् मानसिक शक्तिहरू एउटै केन्द्रविन्दुमा आएर एकाग्र भई आन्तरिक सामर्थ्य बढाउँछन्। यो आन्तरिक सामर्थ्यले मानिसलाई निम्नकोटिका विचारधारा र कुत्सित भावनाबाट जोगाउँछ। यी ती साधन हुन्, जसबाट दिव्य शक्तिको चमत्कार मानिसमा प्रकट हुन्छ र उसलाई माथि उठाउँछ। अनादिकालदेखि नै मानिस यी दिव्य साधनहरूद्वारा आफ्नो दिव्य सामर्थ्यलाई प्रकट गर्दै आइरहेको छ।

रोगविनाशकारी भावना

प्रतिदिन बिहान—बेलुका १५ मिनेटका लागि शान्तचित्त, निर्विकार एवम् निश्चिन्त भएर बस्नुस् र आरोग्य, आनन्द, सुख, शान्ति प्रदान गर्ने विचारधारामा स्नान गर्नुस्। रोगका विचार हटाएर निम्न भावनामाथि मनलाई दृढतासाथ एकाग्र तुल्याउनुस्ः

'मभित्र आरोग्य एवम् आनन्दको अजस्र—स्रोत प्रवाहित भइरहेको छ। मेरो अन्तरात्माभित्र दिव्य अमृतको महासागर छ। मैले महसुस गरिरहेको छु कि सारा सुख, आरोग्य, स्वास्थ्य र शक्ति मभित्र छ।मेरो मनमा अनन्त शक्ति र सामर्थ्य छ। म स्वस्थ छु। पूर्ण प्रसन्न छु। आनन्दित छु। परमात्माको दिव्य प्रकाश मभित्र र बाहिर सर्वत्र फैलिएको छ।

म विक्षेपरहित छु, द्वन्द्वमुक्त छु, आनन्दमय छु। सुखस्वर्ग मभित्र छ। मेरो हृदय परमात्माको गुप्तप्रेम हो, जहाँ परमात्माको निवास छ, त्यहाँ रोगशोक कहाँ टिक्न सक्छन्? म दैवी ओजको आभामण्डलमा प्रवेश गरेको छु। यो परमात्माको गुप्त प्रदेश मेरो आरोग्य र स्वास्थ्यको प्रदेश हो।

म पूर्ण स्वस्थ छु। तेजले परिपूर्ण छु। शक्तिको पुञ्ज हुँ। परम सामर्थ्यवान्

छु। मेरा अङ्गप्रत्यङ्गमा शान्तिको निवास छ। म मनको चञ्चलता र रोगको कल्पनाबाट मुक्त छु।'

स्वास्थ्य, सुख, आनन्द, शान्ति, सबै तपाईंको अन्तस्करणमा ईश्वरीय वरदानका रूपमा विद्यमान छन् भन्ने कुरा याद गर्नुस्। आफ्नो अन्तस्करणको आवाज सुनेर शङ्कारहित जीवन बिताउनुस्। आफूभित्र जेजस्ता कल्पना गरिएका रोग छन्, तिनलाई निकालिदिनुस्। आफ्ना प्रत्येक विचार, भाव शब्द र कार्यलाई ईश्वरीय शक्तिले परिपूर्ण तुल्याउनुस्। आरोग्य लाभ गर्ने योभन्दा उपयुक्त बाटो अर्को छैन।

स्वास्थ्यलाई विचार गरेर जब तपाईंले आरोग्य विषयक साधना एवम् प्रार्थना गर्नुहुन्छ, तब परमेश्वरको त्यो दिव्य शक्तिसित आफ्नो सम्बन्ध जोड्नुहुन्छ, जो सर्वथा विकारशून्य, अकलुषित र कल्याणकारी छ। स्वास्थ्यकारी

प्रार्थनाको सबैभन्दा ठूलो लाभ के हो भने त्यसले मानिसलाई एकातिर पवित्र र निर्मल बनाउँछ भने अर्कोतिर सबल र सुदृढ तुल्याउँछ।

ईश्वर—चिन्तन हाम्रो समस्त भवबाधा, चिन्ता एवम् अनिष्ट हटाउने महा औषधि हो। आन्तरिक प्रफुल्लताका लागि सद्विचारहरूको प्रवाह यसै केन्द्रबाट प्राप्त हुन्छ। योगी, महात्मा तथा समुन्नत आत्माहरूले आनन्दका आदिस्रोत परमेश्वरबाटै आनन्द, आरोग्य एवम् प्रसन्नता प्राप्त गर्दछन्। साँचो बल परमेश्वरको बल हो।

एकजना ब्रह्मवादीले सत्य कुरा लेखेका छन—हे दुःखी आत्मा! यदि तँ संसारदेखि सबै तरिकाले निराश भएको छस्, सबैतिरबाट क्लेशले घेरिएको छस् र तँलाई संसारमा विश्राम गर्ने कुनै ठाउँ मिलेको छैन भने उठ्, जाग् र दृढ भएर ईश्वरीय बाटोमा हिँड्। बिहान सूर्योदयपूर्व जागृत् भएर परमपिता परमात्मालाई आफ्नो हृदयमा नियमितरूपमा सम्झिएर एउटै समयमा एकान्तमा अति आनन्ददायक सर्वोपरि कर्तव्य ठान्दै स्तुति, प्रार्थना, उपासना र ध्यान गर। आफ्ना चिन्ता, क्लेश, दुःख र आफूलाई नै बिर्सिदे। ध्यानस्थ भएर परमात्मामा लीन बन्। हृदयमन्दिरमा प्रवेश गरी परमपिता परमात्मासित साक्षात्कार गर्। यो प्रवाहले तेरो रोमरोमलाई पवित्रता र शान्तिले भरिदिन्छ। जीवन, बल, बुद्धि, सुख आनन्द प्रदान गर्दछ।



तपाईं कति भाग्यशाली!

चाहे जस्तो अवस्थामा हुनुस्, तपाईंलाई यस्ता वस्तु र गुणहरू आफैंभित्र प्राप्त हुन्छन्, जुन अरुसित छैनन्। तपाईंभित्रका यी चिजले तपाईंलाई अरुभन्दा उन्नत, भाग्यशाली र उच्च बनाउँछन्। एउटा उदाहरण हेर्नुस्—

एक पटक हेराल्ड एबोट नामक व्यक्तिको आफ्नो जीवनको सम्पूर्ण कमाइ नष्ट भयो, ऋण बढ्यो, जुन चुक्ता गर्न उनलाई सात वर्ष लाग्थ्यो। नयाँ दोकान खोल्नका लागि उनले फेरि ऋण लिन खोज्दै थिए। मन आर्थिक चिन्ताहरूले भरिएको थियो। कसरी ऋण तिर्ने? घरको काम कसरी चलाउने? सामाजिक प्रतिष्ठा कसरी कायम गर्ने? उनी पराजित व्यक्तिझैं दुःखी हुँदै बोझिलो मन लिएर सडकमा हिँडिरहेका थिए। उनले सडकको किनारमा बसेको एक जना व्यक्तिलाई भेटे, जसका खुट्टा थिएनन्, काटिएका थिए। ऊ हातको सहाराले हिँड्थ्यो। उसले हाँस्दै हेराल्डको स्वागत गऱ्यो। हार्दिक उत्साह र प्रसन्नतासाथ उसले भन्यो,'प्रणाम! कति सुनौलो बिहानी छ! भन्नुस्, सन्चै हुनुहुन्छ?' भीषण कठिनाइ एवम् अङ्गभङ्ग भएको अवस्थामा पनि हर्ष र उल्लासले परिपूर्ण त्यस व्यक्तिको प्रसन्न जीवनले उनको जीवन बदलियो। उनलाई आफ्नो चिन्तामाथि पछुतो लाग्यो। उनले बुझे कि उनका खुट्टा परमात्माका कति दिव्य वरदान रहेछन्। उनलाई आफ्नो निराशा र चिन्ताप्रति हार्दिक क्षोभ उत्पन्न भयो। उनले सोचे जब त्यस काटिएको खुट्टा भएको गरिब व्यक्ति पनि प्रसन्न, उल्लसित हुन सक्छ र जीवनको रस लुट्न सक्छ भने उनले त्योभन्दा धेरै आनन्द लिन सक्छन्। यस्तो भावले उनको चिन्तालाई उल्लासमा बदलिदियो। उनले ती सम्पदालाई खोज्न थाले, जुन आज पनि परमेश्वरको देनका रूपमा सुरक्षित छन्।

तपाईं आफैं भन्नुस्, के तपाईंको स्वास्थ्य त्यो चिज होइन, जसमाथि तपाईं गर्व गर्न सक्नुहोस्। तपाईंका घर, खेत, वस्त्र आदि धेरै महँगा छैनन् भने पनि के भो र? यदि तपाईंको कमाइ सानो छ भने पनि चिन्ता छैन। ती करोडौं गरिबलाई हेर्नुस्, जो दैनिक मजदुरी गरेर पेट पाल्छन्। पैसा जम्मा गरेर के गर्नुहुन्छ? पछाडि तपाईंका बालबच्चाले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछन्। अनि केको चिन्ता गर्नुहुन्छ?

हाम्रो जीवनमा ९० प्रतिशत कुरा हाम्रै स्वभाव, हाम्रै पक्षमा, हाम्रै सुखसुविधा, प्रसन्नता र प्राप्तिका लागि हुन्छन्। केवल दस प्रतिशत यस्ता हुन्छन्, जसका विषयमा हामीले केही सोच्नुपर्ने होला, तर चिन्ता होइन। हामी खुसी हुनका लागि हाम्रो पक्षका यी ९० प्रतिशत भाग्यशाली विषयतिर ध्यान र चित्त एकाग्र गर्नुपर्ने हुन्छ, साथै दस प्रतिशत प्रतिकूल वस्तुहरूलाई त्याग गर्नुपर्दछ। तिनको बारेमा नसोँचौँ।

आफ्नो अभावको, आफ्नो कमजोरीको र आफूसित जे छैनन्, तिनको चिन्तन गर्नु भनेको आफूभित्रका उत्पादक एवम् सिर्जनात्मक शक्तिहरूको क्षण गर्नु हो।

बिग्रेको कुरा सपारौँ

जेजस्ता हानि, दुःख र अप्ठ्याराहरू तपाईंले जीवनमा भोग्नुभएको छ, तिनलाई सम्झिएर पछुतो मान्ने, कल्पनामा डुब्ने र आँसु बगाउनाले मात्रै केही फाइदा हुँदैन। हानि हुँदा दुःख र निराशा त जसले पनि प्रकट गर्न सक्छन्। रुनु, च्याँठिनु र कायरता प्रकट गर्नु भनेको सामान्य कुरा हो। महत्त्वपूर्ण कुरा त हानिबाट पनि महत्त्वपूर्ण लाभ उठाउन सक्नु हो, बिग्रेको कुरा सपार्नु हो, भाँचिएको लाई दुरुस्त बनाउनु हो, रिसाएका लाई मनाउनु हो र टुक्रिएकालाई जोडेर सिङ्गो बनाउनु हो। बिग्रिएको बनाउनका लागि बुद्धि र चातुर्यको आवश्यकता पर्दछ। अनि फेरि किन मूर्ख बन्ने? आफ्ना चिन्ताका कारणलाई हटाएर तिनलाई आशा, उत्साह र प्रेरणामा बदलौँ।

सूरदास र जोन मिल्टन अन्धा भएका थिए, तर उनीहरूले आफ्नो अन्धोपनको सदुपयोग गरे र भित्री आँखा खोले। निकै प्रसिद्ध कवि बने। भीष्म र जिससमा वंशको अभाव थियो, अष्टावक्र, चाणक्य र सुकरातमा शारीरिक सौन्दर्यको कमी थियो, नेपोलियन र हिटलरलाई धन र पारिवारिक प्रतिष्ठाको कमी थियो, तर पनि यी महापुरुष यिनै कमजोरीहरू र सामाजिक त्रुटिहरू हुँदाहुँदै पनि कहिल्यै चिन्तित भएनन्। यिनीहरूले कति कठिनता र प्रतिद्वन्द्विता झेले, कति कष्ट आए, तर आफ्नो दृढता, आत्मशक्ति एवम् सतत प्रयत्नद्वारा निराशाभावलाई नजिक आउन दिएनन्। यी कष्टदायक अवस्थाहरूमा नै महान् बने। तपाईं किन सानामसिना कुराहरूलाई लिएर दुःखी हुनुहुन्छ? किन तिललाई पहाड बनाउनुभएको छ? माथि उल्लेख

गरिएका व्यक्तिका तुलनामा तपाईंको चिन्ताको कारण त केही पनि होइन नि। व्यर्थको चिन्ता त्यागिदिनुस्।

अरुलाई खुसी राख्ने प्रयास गर्नुस्

चिन्तामुक्तिको एउटा उपाय आफूलाई अर्काको प्रसन्नता, सेवा र सुख प्रदान गर्नुमा लगाएर आफ्ना दुःखकष्टलाई बिर्सिनु पनि हो। तपाईंले आफ्ना मित्र बढाउनुस् र तिनको दुःखसुख, हाँसोरोदन एवम् जीवनका सबै प्रसङ्गमा तन्मय रहनुस्।

सेवाको बाटो खोज्नुस्। संसारमा पीडित, रोगी, आश्रयहीनको अभाव छैन, जसले तपाईंको सहायता पर्खिएर बसेका छन्। तिनलाई खुसी तुल्याउने चिठी लेख्नुस्, हाँसेर कुरा गर्नुस्, उनीहरूको काममा रुचि राख्नुस्। आफ्ना

रुचिहरूलाई अरुका रुचिसित जोड्नाले मानिसले आफ्ना दुःख बिर्सन्छ। तपाईंले आफ्ना आफन्तका बालबच्चाको चिन्ता, स्वास्थ्य, मनोरञ्जनमा रुचि राख्न सक्नुहुन्छ, आफ्नी पत्नीको आत्मविकास, शिक्षा, सीप, सिलाइबुनाइ अथवा भोजन निर्माणमा प्रोत्साहन प्रदान गरेर तिनलाई अगाडि बढाउन सक्नुहुन्छ। मनुष्यले धरतीमा कुटुम्ब र आफन्तबाट जुन सहानुभूति, समवेदना, मधुरता र प्रेम प्राप्त गर्दछ, त्यसले चिन्ताको बोझलाई हलुका बनाइदिन्छ। त्यसैले, प्रत्येक दिन तपाईंले यस्तो पुण्यको काम गर्नुस् कि जसका कारण कुनै दोस्रो व्यक्तिको अनुहारमा प्रसन्नता छाओस् र उसले आन्तरिक सुखको अनुभव गर्न सकोस्। अरुमा रुचि राखेर आफ्ना चिन्ता हटाउनुस्।



मनको शान्ति
जसको आज ठूलो खाँचो छ

संसारमा अनेक किसिमका धन छन्, अनेक प्रकारका शक्ति र चेतना छन्, तर सबैभन्दा दिव्य विभूति भनेको मनको शान्ति नै हो। जसले भित्रैदेखि शान्तिजस्तो अमृतदायिनी शक्तिको रसास्वादन गर्दछ र भौतिक जगत्मा व्याप्त क्षणक्षणमा बदलिने कोलाहलदेखि विचलित हुँदैन, त्यही मान्छे स्थितप्रज्ञ हो। मनको शान्ति प्राप्त भएपछि क्रोध, बेचैनी, चिन्ता, उद्वेगका विषालु तन्तु उत्पन्न हुँदैनन्। यसलाई पाएपछि बेचैनी, डर, उत्तेजना र व्यर्थको हतारो पनि बाँकी रहँदैन। अपच, मन्दाग्नि, टाउको दुःखाइलगायत रोग नष्ट भएर जान्छन्।

आन्तरिक शान्तिको तात्पर्य तपाईंको शरीररूपी मेसिनलाई आफ्नो काम स्वाभाविकरूपले सम्पन्न गर्ने अवसर प्राप्त भएको छ, त्यसमा कुनै अप्राकृतिक या अनुचित दबाब अथवा सङ्कुचन छैन भन्ने हो। भय, चिन्ता, वासना, उत्तेजना, घृणा, ईर्ष्याजस्ता कुनै पनि विकार जब मनमा जटिलतासहित प्रवेश गर्दछन्, त्यसपछि एउटा अवस्था आउँछ, जसरी मेसिनमा फोहोरमैला, ढुङ्गा अथवा फलाम आदिको कुनै टुक्रा अड्किँदा हुने गर्दछ। जसरी मेसिनले सहज तरिकाले काम गर्न पाउँदैन, त्यस्तै कुनै पनि विकार मनमा प्रवेश गर्नासाथ एउटा अनौठो थरथराहट, कम्पन, द्रूतगति आदिले त्यसको स्वाभाविक गतिलाई अस्तव्यस्त र पङ्गु बनाइदिन्छन्। डरले मनको शान्ति भङ्ग हुन्छ भने मनुष्यको विवेक त्यसको आतङ्कले दब्न जान्छ। चिन्ताको बोझले मानिसलाई निराशाले पूर्ण गरिदिन्छ। क्रोधको उत्तेजनामा ऊ आगो भएर कर्तव्य, मानमर्यादा भुल्न पुग्छ। कामोत्तेजनाको धमिलोपन सर्वत्र छाउन पुग्छ। यस्तो अस्थिर मनःस्थितिमाथि नियन्त्रण प्राप्त गर्नका लागि मनरूपी स्थिरताको ढोका खोल्नुपर्छ। प्रायः के देखिन्छ भने मनको अस्थिर अवस्थामा हामीले यस्ता निन्दनीय र अशोभनीय काम गर्न पुग्छौँ, जसका कारण निकै पछुताउनुपर्दछ। जहिलेसम्म मनको विक्षोभ हामीमाथि हाबी हुन्छ, त्यस अवस्थासम्म हामी केबाट के हुन पुग्छौँ? मनोवैज्ञानिहरूको भनाइ के छ भने मानिसको अतल क्षेत्रमा (Un-conscious) पुराना संस्कार दबेर बसेका छन्। उत्तेजना प्राप्त गर्नासाथ यी अभद्र प्रवृत्ति अनायासै जागृत् हुन पुग्छन् र मानिसको विवेकमाथि हाबी भएर आफ्नो दूर्गन्धित मायाजाल बुन्न सुरु गर्दछ।

यदि हामीले मानमाथिको आफ्नो नियन्त्रण त्यागिदियौँ भने यस पापी मनले कहाँबाट कहाँ तानेर लैजान्छ भन्ने कुरा स्पष्ट छ। कतै हामी अपवित्रता या वासना, ईर्ष्या, स्वार्थका कुरा सोच्न सक्छौँ, यसले हामीलाई सैतान बनाउन सक्छ र हामी मानमर्यादा एवम् कर्तव्य बोधले रहित हुन सक्छौँ। हामीले यो कुराको हेक्का सधैँ राख्नुपर्छ कि कतै हाम्रो सैतान जागृत् नहोस्। हाम्रा दुर्वृत्तिहरू नभड्किऊन् र कोरा भावनामा नबगौँ।

हाम्रो मनमा काँडैकाँडाको भयानक जङ्गल छ भने सुमधुर सुगन्धित फूलहरूले भरिपूर्ण बगैँचा पनि छन्। सैतानी प्रवृत्तिलाई विकास गर्नाले मनमा भयङ्कर जङ्गल निर्माण हुन्छ, तर दैवी वृत्तिको विकास गर्नाले हरियालीले पूर्ण बगैँचाको निर्माण हुन्छ, सुखशान्तिको शीतल हावा चल्न थाल्छ, प्रेमका फूल मुस्कुराउँछन् भने सन्तोषको कोइलीले गाउन थाल्छ। जुन चतुर मालीले आफ्नो मनरूपी बगैँचामा सहानुभूति, दया र प्रेमको बिरुवा रोपेको छ, उसले त्यसकै प्रतिच्छाया बाहिरी दुनियामा पनि सबैतिर देख्छ। उसले संसारलाई शान्त देख्छ। उसलाई सबैतिरबाट सहानुभूति, दया र प्रेम मात्रै प्राप्त हुन्छन्।

तपाईंले संसारमा यति धेरै होहल्ला, कोलाहल, मारकाट, दुःखदैन्य, पीडा र अविश्वास मात्रै किन देख्नुहुन्छ? तपाईं संसारका कुटिल सङ्घर्षको खेदो खनेर किन थाक्नुहुन्न?

किनभने, स्वयम् तपाइँको आफ्नै मानसिक जगत्मा अव्यवस्था छ। अहङ्कार र सङ्घर्ष भरिएका छन्। तपाईंका कुटिल शक्तिहरू जागेका छन्, जसले तपाईंका विचारलाई धमिलो बनाएका छन्। राक्षसी दुर्गुणहरूका कारण तपाईं चिन्ता, विषाद, भय, द्वेष, ईर्ष्याजस्ता आफ्ना खराब विचारलाई अरुमाथि थोपरिदिनुहुन्छ। दोष त स्वयम् तपाईंमा, तपाईंभित्र छ, बाहिर होइन।

तपाईंले के ठान्नुपर्छ भने यी राक्षसी प्रवृत्तिसित तपाईंको कुनै सम्बन्ध छैन। तपाईं त सुखशान्तिस्वरूप परमात्माका अंश हुनुहुन्छ र आफ्नो हृदयमा रहनुभएका परमात्माका दैवी गुणलाई नै अन्तस्करणबाट छर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं सुखस्वरूप आत्मा हुनुहुन्छ। परमात्माका अनन्त उपकारको प्रभाव तपाईंको व्यक्तित्वमाथि परेको छ।प्रसन्नता, आनन्द र हितका विचारहरूलाई नै मनमन्दिरमा राख्न सकिन्छ। हितैषी भावनाहरूले नै मनमा शान्ति उत्पन्न गर्न सक्छन्, विरोधी भावनाहरू त अशान्तिका मुख्य कारण हुन्।

'मैले सबैप्रति प्रेमका विचार—तरङ्गहरू मात्रै छोड्छु। मेरो कसैप्रति पनि

शत्रुता भाव छैन। सबै मेरा हितैषी छन्। सबै मलाई आनन्द र उत्साहका दिव्य सम्पदा प्रदान गर्नेहरू मात्रै छन्। मभित्र शान्ति छ। म बाहिर पनि शान्तिको प्रकाश छ। म आफू पनि शान्त रहन्छु र अरुलाई पनि शान्त तुल्याउँछु। मेरो चारैतिरको वातावरण शान्त छ।'—यसप्रकारका विचार मनमा दृढतापूर्वक स्थापित गर्नाले मानिस बिस्तारै बिस्तारै शान्त प्रकृतिको हुँदै जान्छ।

हामीले शान्तिका साथ कुरा गर्न सिक्नुपर्दछ। शान्तिपूर्वक सबै काम सम्पन्न गरौँ, जसबाट हामीले मन र शरीरबाट अधिकभन्दा अधिक काम लिन सकौँ। मन शान्त रह्यो भने शरीर स्वस्थ रहन्छ। शान्त रहनुस्! शान्त रहनुस्!!

शरीरमाथि विचार एवम् दृढ सङ्कल्पको तीव्र प्रभाव पर्दछ। यदि हामीले शान्त रहने सङ्कल्प मनमा धारण गर्‍यौँ भने यो हाम्रो प्रकृतिको एउटा अविभाज्य अङ्ग बन्न सक्दछ।

जेजस्ता कुराले तपाईंलाई अप्ठ्यारोमा अथवा उत्तेजनामा फँसाउँछन्, तिनलाई शीतल मस्तिष्कले गर्ने अभ्यास गर्नुस्। चिसो पानी पिएर शान्त हुनुस्, केही समय विश्राम गर्नुस्, प्रसङ्ग बदल्नुस् अथवा कुनै रुचिपूर्ण काममा लीन हुनुस्, उत्तेजनाको धडधडी शान्त हुन्छ। जसै चित्त शान्त हुन्छ, अनि मात्र आफ्नो पुरानो समस्यामाथि विचार गर्न थाल्नुस्।

श्रीमतीसित रिसाउँदा, बालबच्चासितको झगडा, नोकरचाकरले गल्ती गर्दा अथवा अरु कसैका अप्रिय कुरामाथि चिन्तित हुनुभन्दा शान्तिका साथमा तिनको समाधान गर्नेतिर लाग्नुपर्दछ। जबसम्म मनमा शान्ति आउँदैन र विवेक पूरै जागृत् हुँदैन, कुनै पनि विशेष समस्याको अन्तिम निर्णय नगर्नुस्।

सम्बन्धितहरूको प्रताडनामा, ग्राहकहरूको आलोचनामा अथवा गुरुहरूका सजायँ पाउँदा मनको शान्ति गुम्न नदिनुस्। घरमा आएका पाहुनाले दिएका दुःखबाट उत्तेजित भएर एकाएक अशान्त नहुनुस्। धैर्यले त्यसलाई सहन गर्नुस्। उत्तेजनाको आँधीमा कुनै अप्रिय शब्द तपाईंले उच्चारण गरिदिन सक्नुहुन्छ, जुन निस्किएको वाणको तीरजस्तै फेरि फर्किएर आउँदैन र पछि गएर तपाईं पछुताउनुपर्ने छ। मनको शान्ति खलबलिन नदिनुस्।

मानसिक शान्तिको अमोघ उपाय

हामीले आफ्ना कामका माध्यमले जेजस्तो अभिनय गर्दछौँ, त्यस्तै भाव भित्र पनि महसुस गर्दछौँ भन्ने मनोविज्ञानको नियम छ। बाह्य प्रसन्नताको

अभिनयले हामीलाई मानसिक जगत्‌मा पनि आनन्द प्रदान गर्दछ। कहिलेकाहीँ हामीले अरुलाई देखाउनका लागि आनन्द, उल्लास, प्रसन्नतायुक्त अनुहार बनाउँछौँ, मुस्कुराउँछौँ अथवा दिल खोलेर हाँस्छौँ, त्यतिखेर हामीले मनभित्र पनि त्यो आनन्दको अनुभूति गर्न थाल्छौँ। जस्तो बाह्य स्वरूप, त्यस्तै मन:स्थितिको निर्माण—यही सिद्धान्त हो।

त्यसोभए तपाईंले किन निराशा, दु:ख र कष्टको अनुहार बनाउनुहुन्छ? बाहिर किन दु:खी देखिनुहुन्छ? प्रसन्नताको पोसाक पहिरिनुस्। प्रसन्नताका काम गर्नुस्। इष्टमित्रका साथमा रहेर दुईपल हाँसोखुसीले बिताउनुस्। जब चारजना साथी हाँस्छन्, बोल्छन्, उनीहरूसित तपाईं पनि खुसी हुनुहुन्छ। तपाईं आज खुसी रहनुस्, भोलि देखा जाएगा। आजको प्रसन्नताको यो अभिनय तपाईंको स्वभावको एक अङ्ग बन्न पनि त सक्छ।

थोरैमा पनि आज यति गर्नुस्

तपाईंले प्रतीज्ञा गर्नुस्—'म आफू आनन्दित रहने छु र मेरो सम्पर्कमा आउने जतिलाई आनन्दित तुल्याउने छु। कम्तिमा पनि आजका लागि म जेजस्तो परिस्थितिमा छु, त्यसैमा विनाचिन्ता आनन्द र सन्तोषका साधन एकत्र गर्ने छु। म आफ्नो परिवार, पेसा अथवा व्यापार र भाग्य, जे मलाई प्राप्त छन्, तिनैलाई सुन्दर बनाउने र तिनमै प्रसन्न रहने प्रयास गर्ने छु।'

थोरैमा पनि आज मैले आफ्नो शरीरको उचित रेखदेख गर्ने छु। त्यसमा कहाँ टुटफुट, कमजोरी र शिथिलता आएको छ, त्यसलाई हटाउने प्रयास गर्ने छु, पौष्टिकता प्रदान गर्ने छु, विश्राम र मनोरञ्जन प्रदान गर्ने छु, शरीरका तर्फबाट लापरबाही गर्ने छैन। शरीररूपी यस बहुमूल्य मेसिनको उचित सञ्चालन र उन्नतिको साधनमा जुट्ने छु।

कम्तीमा आज मैले आफ्नो मनलाई बलियो बनाउने चेष्टा गर्ने छु। आज मैले केही महत्त्वपूर्ण काम गर्ने छु। निरस र शुष्क विषयको अध्ययनबाट मनलाई हटाउने छु। मैले दृढतासाथ आफ्नो मनलाई गम्भीर र उच्च विषयमा संलग्न तुल्याउने छु।

मैले आज आफ्नो आत्मालाई बलियो बनाउने काम सुरु गर्ने छु। मैले कसैलाई आज कुनै राम्रा सहयोग प्रदान गर्ने छु, म प्रसन्न रहने छु र अरुलाई पनि आकर्षित गर्ने छु। म आज सक्दो राम्रो बन्ने प्रयास गर्ने छु। मैले कसैको

पनि चुक्ली गर्ने छैन। व्यर्थको दोषदर्शनमा लाग्ने छैन। गुणहरूको दिल खोलेर प्रसंशा गर्ने छु, अर्काको सुधार गर्ने चिन्ता गर्ने छैन। मैले आज दिनभरि एउटा आदर्शको जीवन बिताउने छु, सारा जीवनको जञ्जाल र समस्याहरूमा कत्ति पनि जेलिने छैन। मैले दुईटा शत्रुलाई लखेटेर टाढा भगाउँछु— हतारो र अनिश्चितालाई। मेरो चरित्रमा यिनको वास हुने छैन।

शत्रुताभावदेखि मुक्त रहनुस्

जब हामीले हाम्रो शत्रुहरूलाई घृणा गर्दछौँ, त्यतिखेर हामीले हाम्रो मानसिक जगत्मा तिनलाई हाबी बनाउँछौँ। आन्तरिक मनमा उनीहरूको भय हामीभित्र रहिरहन्छ। तिनले हाम्रा निद्रा, भोक, रक्तसञ्चालन, हाम्रो स्वास्थ्य र प्रसन्नतालाई नष्ट गरेर धूलोमा मिसाइदिन्छन्। यदि तपाईंका शत्रुलाई तपाईं उनीहरूका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भन्ने थाहा भयो भने ती खुसीले नाच्न थाल्छन्। हाम्रो घृणाले केवल उनीहरूको मात्रै कुभलो गर्दैन, यसले हाम्रा रात र दिनलाई पनि नर्क बनाइदिन्छ।

यदि स्वार्थी व्यक्तिले तपाईंसित अनुचित लाभ उठाउन चाहे भने उनीहरूलाई आफ्ना साथीसँगीको समूहबाट हटाइदिनुस्, तर तिनीहरूसित लडाइझगडा गरेर कटुता उत्पन्न नगर्नुस्, अन्यथा त्यो कटुताले तपाईंको मानसिक शान्तिलाई पनि भङ्ग गरिदिने छ। यदि उनीहरूप्रति तपाईंले मनभित्र कटुताभाव राख्नुभयो भने त्यसले तपाईंकै हानि गर्दछ। जसको 'उच्च रक्तचाप' छ, त्यसको कारण प्रायः तिनको मनमा शत्रुहरूप्रति क्रोध र घृणाद्वारा उत्पन्न अनुचित तनाव हो। जब क्रोध र ईर्ष्या पुराना मानसिक रोग बन्न पुग्छन्, तब हृदयका अनेक रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्।

जिससले यसैले भनेका थिए—'आफ्ना शत्रुहरूसित प्रेम गर।' जिससले त्यतिखेरको नीतिको कुरा मात्रै गरेका थिएनन्, उनले त मानसिक रोगको ओखती बताएका थिए। उनले भने, 'सयमा उनानब्बे पटक क्षमा गर्नुस्।', अर्थात् हामीलाई उनले हृदयरोग, पेटका घाउ एवम् पाचनसम्बन्धी अनेक रोगहरूबाट बच्ने बाटो सुझाइरहेका थिए। जुन मानिस निरन्तर क्रोध र घृणामा फँस्दछ, उसको मुखमा स्थायी चाउरीपनका चिह्न प्रकट हुन्छन्। असमयमै

उसको यौवन विलुप्त हुन्छ।

यदि हामीले आफ्ना शत्रुहरूसित प्रेम गर्न सक्दैनौँ भने पनि आफूसित प्रेम गर्नुपर्दछ। हामीले आफैँसित यति प्रेम गरौँ कि हामीलाई शत्रु देख्नेहरूले पनि हाम्रो मानसिक शान्ति भङ्ग गर्न नसकून्। त्यसैले, आउनुस्, हामीले तिनलाई भूलिदिऊँ। उनीहरूले हामीहरूप्रति गरेका अशिष्टतालाई क्षमा गरिदिऊँ।

जसलाई तपाईंले मन पराउनुहुन्न, उसको बारेमा चिन्तन नै नगर्नु पनि यो चिन्ताबाट मुक्ति पाउने एउटा अर्को उत्तम उपाय हो। सबैसित मित्रता, सबैसित प्रेम गर्ने दृष्टिकोण, मैत्रीभावनाको विकासको अभ्यासले हाम्रो मनका क्रोध, स्वार्थ, ईर्ष्या, अभिमान, राग,द्वेष, छलप्रपञ्च आदिलाई नष्ट गरेर मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ। मैत्रीभावना एक अमोघ अमृत हो। मैत्रीभावनालाई हृदयमा स्थान दिनाले ईर्ष्या, प्रतिशोध, दुर्भावना, उद्वेग दूर हुन्छन्। सबैसित मैत्री गर्ने संयमी व्यक्ति सबैको प्रिय हुन्छ। रातमा उसले सुमधुर निद्रा प्राप्त गर्दछ। बिस्तारै उसका शत्रुले पनि उसको शत्रुता बिर्सिएर प्रेम गर्न थाल्ने छन्। चाहे मित्र होस्, अथवा शत्रु, पापी होस् अथवा पुण्यात्मा, मैत्रीभावले सबैमा सौहार्द्र, प्रेम, बन्धुत्व र सहानुभूतिको पवित्र भावना राख्न सिकाउँछ। मैत्रीभावको अभ्यासले हामीले यिनै सद्गुणहरूको फूलबारी आफ्नो मनरूपी बगैँचामा लगाउन सक्छौँ।

महाभारतको शान्तिपर्वमा क्षमा, तितिक्षा, इन्द्रियदमन र सहिष्णुताका जुन महत्त्वपूर्ण उपदेश गरिएका छन्, तिनमा गहिरो मनोवैज्ञानिक सत्यता छ—

कसैको पनि मर्ममा चोट नपुऱ्याऊ, कठोर वचन नबोल। नीच मानिसलाई श्रेष्ठ कुरा बुझाउने कोसिस नगर। जसलाई सुन्दा अर्कामा उद्वेग पैदा हुन्छ, यस्ता नरकादि पापलोकमा पुऱ्याउने अमङ्गलकारी कुरा नगर। कटुवचनरूपी बाण जब मुखबाट निस्कन्छ, त्यसको चोटले मानिस दिनरात शोकमा डुबिरहन्छ। त्यसैले, विद्वान्ले कसैमाथि पनि वचनवाण प्रहार गर्नुहुँदैन। अर्को चाहे जो होस्, उसले विद्वान्लाई कटुवचनरूपी बाणले घाइते बनायो भने पनि शान्त रहनुमै श्रेष्ठ छ। अरु रिसाउँदा पनि जो प्रसन्न रहन्छ, उसले उसका सम्पूर्ण पुण्य प्राप्त गर्दछ।

जसले जगत्मा निन्दा गर्ने र आवेशमा लैजाने प्रज्वलित क्रोधलाई

दमन गर्दछन्, जसको चित्त दोषरहित र प्रमुदित रहन्छ, साथै, जसले अर्काको दोष देख्दैन, उसले आफूसित द्वेष गर्नेहरूका सबै पुण्य हरण गर्दछ। आर्यपुरुषले क्षमा, सत्य, दया, सरलतालाई नै उत्तम ठान्दछन्।

बोलीबो वेग, मनको वेग, क्रोधको वेग, तृष्णाको वेग, उदरको वेग र उपस्थको प्रचण्ड वेगलाई जसले सहन गर्दछ, त्यसलाई नै मुनि भनेर भनिन्छ।

क्रोधीसित क्रोध नगर्ने, असहनशीलभन्दा सहनशील, अमानवभन्दा मानव र अज्ञानीभन्दा ज्ञानी श्रेष्ठ हो।

जो अर्काको गाली सुनेर पनि बदलामा गाली गर्दैन, त्यस सहनशीलभित्रको दबेको दुःखले गाली गर्ने मान्छेलाई नै डढाइदिन सक्छ र उसको पुण्यलाई हरण गर्न सक्छ।

मानसिक शान्तिको मजा लिने अर्को उपाय भनेको आफ्ना शत्रुहरूको बारेमा नसोच्नु, विचार नगर्नु, बरु उनीहरूलाई मानसपटलबाट निकालिदिनु हो। यदि हामीहरू उनीहरूप्रतिको घृणा र प्रतिशोधको भावनामा डुबिरह्यौँ भने यसबाट उनीहरूको भन्दा हाम्रै हानि बढी हुन्छ।

कृतज्ञताको आशा नगर्नुस्

कति मान्छे अरुले उनीहरूको सेवा, कृपा, सद्भाव र सत्कार्यको प्रशंसा र पुरस्कृत गरेनन् चिन्तित हुने गर्दछन्। कृतज्ञताका दुई शब्द पनि भनेनन् भनेर चिन्तित हुन्छन्। अरुले उनीहरूप्रति गर्ने कठोरता र शुष्कताले उनीहरूलाई सधैँ दुःखी तुल्याउँछ। उनीहरूले प्रायः भन्ने गर्दछन्—

यो संसार पनि कति स्वार्थी छ। मैले फलानोको कति कल्याण गरेँ। पैसा, शरीर, सद्भावनाले सहयोग गरेँ, तर मेरो आवश्यकतामा उसले केही गरेन। मेरो सद्भावको यस्तो निरस स्वागत?!

कृतज्ञता प्राप्त गर्नका लागि वा पुरस्कार पाउनका लागि गरिएको कामको मूल्य निकै थोरै हुन्छ। कृतज्ञताको आशा गरेर सेवा गर्नेवालाले सेवा नै बिर्सिएर कृतज्ञताको खोजीमा लागेको हुन्छ। यस्तो खालको सेवाबाट त ऊ वञ्चित हुन्छ नै, कृतज्ञता प्राप्त नहुँदा अझ द्वेषभाव बढेर जान्छ। अर्काको सेवाले कृतज्ञ हुनुपर्दछ, तर सेवा गरेर कसैसित कृतज्ञताको आशा भने गर्नुहुँदैन।

तपाइँले कसैसित नमस्ते वा सलामीको आाशा पनि नराख्नुस्। यदि कसैका लागि तपाईंले भलो गर्नुभएको छ भने त्यसलाई बिर्सनुमा नै श्रेष्ठता

छ, किनकि त्यसबापत तपाईंलाई केही प्राप्त भएन भने तपाईं त्यसै चिन्तित हुनुहुन्छ। मलाई कसैको कृपा, प्रोत्साहन, कृतज्ञताको आशा छैन। मेरो आत्मप्रेरणा नै सबैथोक हो—यही आत्मविश्वास नै सर्वत्र विजयी हुन्छ र सुख प्रदान गर्दछ।

डेल कार्नेगीको विचार छ,'यदि हामीले आनन्द लुट्न चाहन्छौँ भने कृतज्ञता अथवा अकृतज्ञतालाई बिर्सनुपर्दछ । यदि कसैलाई केही दिनुछ भने पनि यसको बदलामा उसले मलाई केही दिनेवाला छैन भन्ने सोचेर दिनुपर्दछ। हामीले अर्काको सहयोगको बदलामा केही पनि आशा नराखौँ, यही उत्तम हुन्छ।'

त्यसैले, याद राख्नुस्, प्रसन्न रहने उपाय भनेको के हो भने तपाईँले अर्काको कृतज्ञता, उत्साह, प्रेरणा, प्रोत्साहन अथवा कुनै पनि खालको सहयोगको भावना मनबाट निकालिदिनुस्। मलाई अर्काको कुनै पनि प्रकारको सहयोग चाहिँदैन। मसित सबैकुरा छ—यस्तो भावना मनमा राखेर काम गरौँ। कसैलाई केही दिनुछ भने निःस्वार्थभावले कुनै पनि अपेक्षा नगरीकन दिऊँ।



आध्यात्मिक आनन्द

सनातन संस्कृतिको मूलभावना आध्यात्मिक रहको छ। अनन्तकालदेखि जीवित र सर्वव्यापी भारतीय मनोभाव, संस्कार र शान्तिको रहस्य हामीले प्रभुको भजन, कीर्तन, भक्तिमा प्राप्त गर्दछौँ। भक्ति र त्यसको उच्च आनन्दले हाम्रा भावना, मान्यता, विचार र आदर्शलाई रसमय बनाउँछ। भक्तिले स्निग्ध वचन गीतिकाव्यका रूपमा प्रवाहित भएर साहित्यका अमूल्य निधि बनेका छन्। भगवान्‌का नाम, रूप, लीला, धाम, प्रेमतत्त्व, अध्यात्मरहस्य, गुण र प्रभावहरूको वर्णन गर्दागर्दै, सूर, तुलसी, मीराबाई, नानक र कबीर आदिले यस्ता काव्यसम्पदा हामीलाई दिएर गएका छन्, जसको गायन मात्रले पनि हाम्रा प्रमाद, आलस्य, भोग र पापको समूल निवारण भएर जान्छ, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या र अन्य दुर्विचार नष्ट भएर जान्छन्।

जब तपाईं सांसारिक दौडधूप र कुटिल सङ्घर्षबाट थकित हुनुहुन्छ, तब लोकहितकारी परमानन्द प्रदान गर्ने प्रेममयी भक्तिको आनन्द लिनुस्। भक्तिरसले परिपूर्ण दुईचार ओटा सात्त्विक भजन सुस्तसुस्त प्रेममय स्वरमा गुनगुनाउनुस्। कीर्तनमा यसरी रमाउनुस् कि साँच्चै प्रत्यक्ष भगवान्‌कै अगाडि बस्नुभएको छ। भगवद्भजनमा तपाईंलाई साँचो आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुन्छ। भजनको आनन्दको तुलना संसारको कुनै पनि आनन्दसित हुन सक्दैन। प्रभुको प्रेमरसको कीर्तनमा संसारका समस्त कल्मष, सङ्घर्षपूर्ण चिन्ता आदि पखालिएर जान्छन्। मानिसको केही यस्तो प्रवृत्ति छ कि भगवद्भजनमा रमण गर्नाले उसलाई सर्वाधिक आनन्द प्राप्त हुन्छ। इन्द्रियहरू तृप्त हुन्छन् भने मनले शान्ति प्राप्त गर्दछ।

हृदयको साँचो प्रार्थनामा जुन आन्तरिक आनन्दको अनुभूति हुन्छ, हृदय जुन सात्त्विक भावनाहरूले परिपूर्ण भएर आत्मविभोर हुन पुग्छ, त्यसलाई सोझो भक्तको पवित्र हृदयले नै अनुभव गर्न सक्दछ। भक्तिरसमा डुबेको व्यक्ति आत्माको ज्योतिको उज्यालोमा रहन्छ। आत्मा, जो परमात्माको अंश हो, सारा शरीरको स्फूर्ति, आनन्द र आह्लादको उद्गम पनि हो। आफ्ना दूषित विचारको प्रवाहलाई दमन गर्नुस्, तपाइँको आनन्द उपभोगका क्रममा कुनै पनि शक्तिले बाधा पुऱ्याउन सक्दैन।

जो जुन स्तरमा छ, उसले आफ्नो शिक्षा, बुद्धि, विवेक तथा

भावनाअनुसार नै मनोरञ्जनका साधन प्राप्त गर्दछ। जो पशुत्वको कोटिमा छन्, तिनले खानपान, भोगविलास, इन्द्रियलोलुपता तथा सामान्य वस्तुहरूमै आनन्द खोज्दछन्, तर जसले आत्माको आनन्दलाई बुझेका छन्, उनीहरू साधारणस्तरमै रोकिँदैनन्, निरन्तर आत्मचिन्तनमा लागिरहन्छन्।

विषयको लालसामा रमाउनेहरूले कहिल्यै पनि साँचो आनन्द प्राप्त गर्न सक्दैनन्। गीतामा भनिएको छ—'विषयको चिन्ता गर्नाले तिनमा सङ्ग (आसक्ति) हुन्छ, आसक्तिका कारण तिनलाई भोग्ने कामना उत्पन्न हुन्छ, कामबाट(यदि इच्छा पूरा भएन भने) क्रोध उत्पन्न हुन्छ, फेरि क्रोधबाट मोह र मोहबाट स्मृतिको नाश हुन्छ—राम्रो नराम्रोको ज्ञान हुँदैन। स्मृतिनाशबाट बुद्धिको हानि हुन्छ र बुद्धिको हानिबाट सर्वनाश हुन्छ—मनुष्यको अधोगति हुन्छ। उसले विषयहरूमा आनन्द खोज्दै विनाशलाई प्राप्त गर्दछ।'

भगवान्को भक्ति, अध्यात्म-चिन्तन, परमतत्त्वको खोजमा उच्चतम आनन्दको उपलब्धि हुन्छ। गीतामा भगवान्ले भन्नुभएको छ—

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति॥

अर्थात्, 'यदि मनुष्यले राग र द्वेष त्यागेर मन एवम् इन्द्रियलाई वशमा गरी तिनका माध्यमले विषयलाई ग्रहण गऱ्यो भने वास्तविक आनन्द प्राप्त हुन्छ।'

यदि इन्द्रियहरू हाम्रो वशमा नभई दूषित विषय भएतिर हामीलाई लिएर गए, यदि हाम्रो वशमा नभएर अनेक प्रकारका चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, प्रतिशोधका विचारहरूमा संलग्न भए भने मनमा चञ्चलता एवम् अस्तव्यस्तता आउँछ र फलतः हामी आनन्दबाट टाढा भएर दुःखको गहिरो खाडलमा खस्न पुग्छौँ, तर यदि हामी आध्यात्मिक विचारलाई धारण गरी सर्वत्र एउटै ब्रह्मको दर्शन गर्दछौँ, यदि मन सदा आनन्दस्वरूप परमात्मामा मग्न रहन्छ, अनि हामीलाई सबैतिर भगवान्को रूपमात्र दृष्टिगोचर हुन्छ। जसले हाम्रो मन, आत्मा र शरीरलाई अखण्ड आनन्द प्रदान गर्दछ, त्यस्तो सर्वोत्तम आनन्द भनेकै आध्यात्मिक आनन्द हो।

आध्यात्मिक सुख एवम् आनन्दको महिमा वर्णन गर्दै भगवान्ले निर्देशन दिनुभएको छ—

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥

(गीता ६।२१)

'अर्थात् इन्द्रियदेखि पर केवल शुद्ध भएको सूक्ष्म बुद्धिका माध्यमले ग्रहण गर्न योग्य जुन आनन्द छ, त्यसलाई त्यही अवस्थामा अनुभव गर्दछ र त्यही अवस्थामा स्थित भएको त्यो योगी भगवत्स्वरूपबाट चलायमान हुँदैन।'

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥

(गीता ६।२२)

'र परमेश्वरको प्राप्तिस्वरूप जुन लाभलाई पाएपछि त्योभन्दा अर्को कुनै लाभ नै ठान्दैन र भगवत्प्राप्तिरूप त्यो अवस्थामा रहेको योगी ठूला दुःखहरूमा पनि विचलित हुँदैन।'

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥

(गीता ६।२३)

'र, जो दुःखरूप संसारको संयोगदेखि पर छ र जसको नाम योग हो, त्यसलाई जान्नुपर्दछ। त्यो योगलाई तत्पर र इच्छुक चित्तद्वारा निश्चयपूर्वक गर्नुपर्दछ।'

भगवान्ले प्रतिज्ञापूर्वक भन्नुभएको छ—'हे अर्जुन! स्त्री, वैश्य र शूद्रादि एवम् पापयोनि भएका जो भए पनि, उनीहरू पनि मेरो शरणमा आएर परमगतिलाई प्राप्त गर्न सक्दछन् भने पुण्यशील ब्राह्मण एवम् राजर्षि भक्तजनले परमगति प्राप्त गर्ने कुरामा के नै भन्नु छ र! यसैले, तिमी, सुखरहित र क्षणभङ्गुर यस मनुष्यशरीर पाएर नित्य मेरै भजन गर।' त्यसर्थ, भगवद्भजन, हरिनामकीर्तन, सद्ग्रन्थावलोकन, सदाचारी सत्पुरुषहरूसितको सत्सङ्ग, इन्द्रियमाथि पूर्ण अधिकार प्राप्त गरी तिनलाई ब्रह्मानन्दमा लीन गर्दै इन्द्रिय तथा मनलाई विषयभोगबाट निवृत्त गरेर नै सबैभन्दा श्रेष्ठ आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ। जुन साधकलाई परमेश्वरको जुन स्वरूपमा धेरै प्रीति र श्रद्धा छ, निरन्तर त्यसकै पूजन, भजन र चिन्तन गर्नुपर्दछ।



आत्माको आदेश पालन गरौँ

१–एउटा सानो बालक, जो ठूलो भएर प्रसिद्ध आत्मवेत्ता भन्यो, उसले चार वर्षको उमेरमा पहिलो पटक सानो कछुवा देख्यो। यो सानो जीव घिस्रिएको देखेर उसलाई अचम्म लाग्यो। उसले सोच्यो, एउटा लट्ठीले एक पटक हिर्काएर हेर्नुपर्‍यो, यसले आफ्नो टाउको, हात, खुट्टा कहाँ लुकाउँदोरहेछ? उसले हिर्काउन भनेर लट्ठी उठायो, तर....। थाहा छैन, कसले भित्रैबाट उसलाई हिर्काउन रोक्यो। उसले कछुवालाई हिर्काउन सकेन, अलिकति पनि चोट पुर्‍याउन सकेन। यस घटनाको वर्णन गर्दै उनले पछि लेखेका छन्—

'थाहा छैन, मनको कुन अज्ञात शक्तिले मेरो हात समाइदियो। मैले त्यस अबोध पशुलाई कुनै हानि पुर्‍याउन सकिनँ। मैले मुस्किलले लट्ठीलाई कछुवाको नजिकै मात्र के ल्याएको थिएँ, कुनै अज्ञात शक्तिले मेरो मनलाई भन्यो,'यो के गरेको? अबोध कछुलाई हानि पुर्‍याउनु पाप हो। यस्तो महापाप नगर। हेर, सम्हाल आफूलाई। निरीह र अबोध कछुवालाई मारेर पापको भागी नबन। जसले कसैको हानि गरेको छैन, त्यस्तो जीवलाई मार्नु महापाप हो।' यी विचारहरूले म यसरी भरिएँ कि चाहेर पनि मैले त्यस कछुलाई मार्न सकिनँ। शरीरमाथि मेरो प्रभाव थिएन, त्यो कुनै अज्ञात शक्तिको नियन्त्रणमा थियो। म दौडिएर घर आमाका नजिक गएँ र उहाँलाई सोधेँ, 'यो काम नराम्रो हो, यो पाप हो, पापबाट टाढै बस भनेर भन्ने को थियो?' आमाले प्रेमका साथ मेरा आँसु पुछ्दै मलाई सम्झाउनुभयो—

'बाबु! कसैले यो शक्तिलाई अन्तरात्मा भन्छन्, कसैले यसलाई आत्मध्वनिको नामले पुकार्दछन्, तर सत्य के हो भने यो मनुष्यभित्र बसेका परमेश्वरको आवाज हो, जसले राम्रो–नराम्रोको विवेचन गर्दछन्। यदि तिमीले आत्माको आदेशलाई ध्यानपूर्वक सुन्यौ भने र त्यसअनुसार काम गर्‍यौ भने यो आवाज अझ स्पष्ट र उच्च सुनिन्छ। सधैँ सोझो र कल्याणप्रद मार्ग प्रदर्शित गर्दछ। तर, यदि तिमीले यसको उपेक्षा गर्‍यौ भने बिस्तारै बिस्तारै यो हराउँदै जान्छ र तिमीलाई कुनै पथप्रदर्शन नगरी अँध्यारोमा भौँतारिन छोडिदिन्छ।'

२–आत्मध्वनि या अन्तरात्माको आदेश मनुष्यको एउटा दैवी गुण हो। मानिसको आत्मा नै त्यसलाई उचित–अनुचित, सत्–असत् र नीरक्षीर छुट्याउने शक्ति हो। अन्य पशुहरूमा यस्तो औचित्यपूर्ण कुनै शक्ति देखिँदैन।

जन्मजात प्रत्येक मनुष्यदेहधारीको शिशुत्व अत्यन्त पवित्र एवम् निर्लेप हुन्छ। बालकको हृदयमा भगवान् बोल्दछन्। उसका निर्दोष आँखाबाट दैवत्व प्रकट हुन्छ। स्वार्थ एवम् ईर्ष्याको नाच उसको मनमा हुँदैन। सांसारिक लोभ, स्वार्थ अथवा दुरभिसन्धिले उसमाथि प्रभुत्व जमाउन सक्दैनन्, कुवासनाहरूले उसलाई अस्तव्यस्त तुल्याउन सक्दैनन्। बालकको अनासक्त मन स्वाभाविकरूपले कुनै पनि कामको अनुकरणमा तयार रहन्छ। बाल्यकालको प्रत्येक दलित इच्छा या गुप्त मनमा लुकेको वासना आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त नगरी रहँदैन। यी कुराहरूको राम्रो र नराम्रोको बारेमा प्रांयः हामी अपरिचित रहन्छौँ। आत्मध्वनि नै त्यो दैवी सङ्केत हो, जसले हामीलाई कदम कदममा पाप र कुकर्मबाट रोक्दछ। जसै हामी कुनै गलत काम र पापकर्म गर्न उद्यत हुन्छौँ, तब आत्माले हामीलाई धिक्कार गर्दछ कि कतै हामी अनिष्ट बाटोमा नजाऔँ, दुष्कर्मबाट आफ्नो रक्षा गरौँ।

आत्माका आवाज प्रत्येक मनुष्यभित्र सुनिन्छ। अवश्य पनि धेरै पापका कारण र बारम्बार उपेक्षित हुनुपर्दा यसमाथि फोहरमैला जमेको हुन सक्छ र केही कमजोरजस्तो भएको हुन सक्छ। कसैमा तीव्र त कसैमा मन्द। धर्मभीरु, ईश्वरनिष्ठ भक्तहरूका हृदयमा अन्तर्ध्वनि निकै बलियोसित बोल्दछ। उनीहरूको रक्षा गर्दछ र पथप्रदर्शन गर्दछ। दुष्ट, पापी व्यक्तिहरूमा अनाचारका कारण यो मोह, स्वार्थ र हिंसाले गर्दा दबेको जस्तो देखिन्छ।

आत्म–आदेश मानिसलाई प्राप्त भएको एउटा दैवी वरदान हो, जो आनन्दकन्द परमेश्वरका तर्फबाट मानिसलाई सत्मार्गको दिशामा अभिमुख हुनका लागि दिइएको छ। हाम्रो आत्मा निर्विकार र निर्लिप्त छ। त्यसमा कुनै पनि प्रकारको मल छैन। यही आत्मा हाम्रा शुभकार्य, सात्त्विक विचार, भव्य भावना र उत्कृष्ट इच्छाहरूको प्रेरक शक्ति हो। सर्वोत्कृष्ट ज्योतिस्वरूप परमात्मा सबैमा विराजमान हुनुहुन्छ। यही आत्मज्योति हो।

मनुष्यको स्वभावको परिष्कार, आत्मोन्नति, सत्प्रवृत्तिहरूको विकास र आध्यात्मिक आनन्द सबै यही आतमतत्त्वमाथि निर्भर छन् कि हामीले

आफ्नो आत्मध्वनिको विकास कति गर्छौं ? आत्मध्वनि हामीले विकास गर्ने कुरा हो। निरन्तर यसलाई सुन्ने र यसैअनुसार ध्यानपूर्वक काम गर्नाले हाम्रो यो आत्मध्वनि अझ स्पष्ट र तीव्रतम सुनिन थाल्छ। यदि हामीले आत्मध्वनिको अवहेलना कुनै समय र काममा गरिरहन्छौँ भने आत्मनिर्देश विस्तारै मन्दमन्द हुँदै जान्छ, हाम्रा पापकर्मले उसमाथि आफ्नो कालो छाया प्रकट गर्दछ। चोर, डाँका, हत्यारा आदि प्रायः सबैमा यो उच्चतम आत्माको निवास हुन्छ, तर बारम्बार आत्माका विरुद्ध जघन्य कार्य गर्नाले, आत्मध्वनिको अवहेलना गर्नाले त्यो मन्द हुँदै जान्छ। कालान्तरमा कुनै दुष्कर्म, चोरी, डकैती, हत्या गर्दा पनि उनीहरूले आत्मप्रताडनाको महसुस गर्दैनन्। बारम्बार आत्माको अवहेलनाले अन्तमा यो मृतप्राय हुन पुग्छ। त्यो व्यक्ति दयाको पात्र हो, जसको आत्मा दुष्कर्म र पापका कारण मरेको छ।

३–आत्मध्वनि के हो ?—यी वास्तवमा हाम्रो हृदयमा विराजमान परमप्रभु हुन्। परमेश्वरको अस्तित्व प्रत्येक व्यक्तिको हृदयमन्दिरमा छ। शुद्धभावनाले सुन्ने मान्छेलाई हाम्रो हृदयमा बसीबसी भगवान्‌ले उचित बाटोमा हिँड्ने आदेश दिनुहुन्छ। जुन मानिसहरूले धार्मिक कृत्य, साधन र इन्द्रियसंयमद्वारा आत्मज्ञान प्राप्त गर्दछन् र अनन्य शरणागति प्राप्त गर्दछन्, उनीहरूले अन्तर्ध्वनि स्पष्टसित सुन्न सक्छन्। आत्माको आवाज आउनु आफैँमा एउटा शुभ लक्षण हो। त्यसलाई भगवत्कृपा ठान्नुपर्दछ। यही आत्मध्वनिले जीवात्मालाई संसारबन्धनबाट मुक्त गर्न सक्दछ। जुन आत्मध्वनिले हामीलाई सत्मार्गतिर अग्रसर गर्दछ, त्यही आत्माको आदेश हो। परमात्मतत्त्वको अनुभूति यसैबाट हुन्छ।

आत्मध्वनि भित्र रहेको ईश्वरको आदेश हो। हाम्रो हृदय एक देवालय हो, जसमा परमेश्वरको निवास छ।

'तिमी जान्दैनौ कि तिमी देवताका मन्दिर हौ र परमदेवता तिम्रो हृदयमा छन्।'(बाइबल)

'उपद्रष्टा, अनुमन्ता, भर्ता, भोक्ता, महेश्वर र परमात्मा नामले चिनिएका पुरुषोत्तम शरीरभित्र रहन्छन्।' (गीता १३। २२)

'हे मरणशील मानिस! तँले आफूलाई चिन्, किनकि तँभित्र र अन्य सबैभित्र एउटा अद्वितीय देवता छ, जसले बाहिर आएर संसारको

रङ्गमञ्चमाथि अनेक प्रकारको अभिनय गर्दछ र ईश्वर छ भन्ने प्रमाणित गर्दछ।'

यदि तिमीले वास्तविक उन्नति चाहन्छौ भने आत्माको आवाजलाई सुन र त्यसैअनुसार काम गर। प्रत्येक शुभ, सात्त्विक एवम् देवोचित शक्तिको उद्गमस्थल स्वयम् तिमिभित्र विद्यमान छ। संसारका सर्वश्रेष्ठ वस्तु केवल मानिसले आत्मिक शक्तिको कति विकास गर्छ भन्ने कुरामै निर्भर गर्दछन्। यदि आत्मध्वनिको निर्देशनअनुसार चल्छ भने उसको उन्नति निश्चित छ।

जोजो संसारमा सफल जीवनका अभिलाषी थिए, उनीहरूले सबैभन्दा पहिले आध्यात्मिक भक्तहरूले आफ्नै आत्मालाई जागृत् गरेका थिए। अन्तस्करणले ध्यानपूर्वक सुन्दा हामीले आत्माको आज्ञालाई बुझ्न सक्दछौँ। यदि तपाईंले आफ्नो अन्तस्करणको आज्ञालाई पालन गर्न सिक्नुभयो भने सामान्यतया धार्मिक पुस्तकहरूमा अल्झिनुपर्ने पनि देखिँदैन, किनकि ती विशिष्ट ग्रन्थहरू पनि अन्तरात्माकै सदुपयोगका परिणाम हुन्। अन्तस्करणको आवाजको आदेशलाई पालन गर्नु नै संसारका सबै धर्मको मूल आशय हो।

भनिन्छ, एक पटक एक रोमन राजनीतिज्ञ केही उपद्रवीहरूका साथमा समातिए। उपध्रो गर्नेहरूले उनलाई व्यङ्ग्य गर्दै भने—'तेरो किलो कहाँ छ? अब तँ कसको बलमा उभिन्छस्?' उसले हृदयमा हात राखेर भन्यो,'मेरा परमात्मा यहाँभित्र हुनुहुन्छ। उहाँ नै मेरा रक्षक हुनुहुन्छ। उहाँकै बलमा म सधैँ माथि रहन्छु।' ज्ञानका जिज्ञासुहरूका लागि यो उत्तर निकै मार्मिक छ, अर्थात् जसले अर्काको सहयोग चाहन्छन्, उनीहरूले सधैँ एउटा न एउटा अगुवा खोजिरहन्छन्। उनीहरूसित म भन्छु—ए, खोक्रो विचारका हलुका मान्छे! तिमीहरूले आफ्नो अन्तरात्माका, हृदयमा स्थित परमेश्वरको सुदृढ आश्रयलाई खोज, त्यसैमाथि दृढतासाथ बस, त्यसैमाथि विश्वस्त होओ र त्यसको सम्मान गर।

संसारमा यस्तो दृढ चित्त भएका मानिस पनि छन्, जसले मृत्युपर्यन्त अन्तरात्माको आवाजबाट टसमस भएनन्। सत्यवादी हरिश्चन्द्र, महाराणा प्रताप, वीर हकिकत राय, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामतीर्थ, महात्मा गान्धी, यी अन्तरात्माको बाटोमा अग्रसर बने। यी आत्मिक बल, विकासका

अनुकरणीय आदर्श हुन्। यी जस्ता सुदृढ आत्माज्ञाकारी मानिस पाउन कठिन छ।

वास्तवमा पाप कहाँ छ? कुनै कुराले हाम्रो अन्तरात्मालाई घोच्दछ र हामीले त्यही कुरा गर्‍यौँ भने त्यही पाप हो। के आत्मध्वनिको उपेक्षा परमात्मध्वनिको अवहेलना होइन? के यो अपमान उनै परमेश्वरका प्राकृतिक नियम र सीमाको उल्लङ्घन गर्नु होइन? आत्मपुकारको अवहेलनाले अवनतितिर लैजान्छ। आत्महननबाट हामीले हाम्रो मात्रै नराम्रो गर्दैनौँ, स्थानीय वातावरणलाई कुचेष्टा र कुविचारबाट पनि कलुषित गरिदिन्छौँ। आत्मध्वनिको हत्या गर्नु भनेको स्वयम् आफ्नै हत्या गर्नु हो। जसको अन्तरात्मा नष्ट भएको छ, कठै! तिनले आफ्ना ठूलाभन्दा ठूला हितैषी, मित्र र पदप्रदर्शकलाई गुमाएका छन्। ती वास्तवमा त्यस्ता अन्धाजस्ता हुन्, जो विनालट्ठी गहिरो हिलोमा छोडिएका छन्। त्यस्ता मानिसहरू पापरूपी हिलोबाट मुक्त हुनु कठिन छ, किनकि अन्तरात्माको विकासविना धर्म–अधर्मको ज्ञान हुन सक्दैन, न त धर्ममाथि दृढ विश्वास नै हुन्छ।

४–आत्माको आदेशलाई अवमूल्यन गर्नुको परिणाम के हुन्छ? हामीले आत्माको आदेश मानेका छैनौँ भनेर कसरी जान्ने? यसका लक्षण हुन्—भय, लज्जा, विषाद र भूलसुधारमा प्रसन्नता। सुरुका तीन मनोभावको उत्पत्ति तब हुन्छ, जतिबेला कुनै अनाचार अथवा कुचेष्टा गर्दा आत्माले भनेको मान्दैनौँ। जहाँ हामीले दुष्कर्ममाथि हात हाल्छौँ, त्यतिखेर हामीलाई सङ्कोच अनुभव हुन्छ, जसले त्यो काम गर्नका लागि निषेध गरेजस्तो लाग्छ। त्यसपछि त्यो निषिद्ध कामको परिणामले पनि भन्दछ कि 'यदि तैँले यस्तो पापकर्म गरिस् भने तेरो भविष्य अन्धकारमय हुन्छ, तेरो प्रतिष्ठा र कीर्ति दुवैमा कलङ्क लाग्छ।'

जसले अन्तरात्माको हत्या गर्दछ, उसको मनमा एक प्रकारको गुप्त पीडाले घोचिरहन्छ। ऊ दैवी प्रकोपबाट डराइरहन्छ। त्यसपछि लज्जा उसको शरीरमा प्रवेश गर्दछ भने उसले प्रतिष्ठित मानिससित आँखा जुधाउन पनि सक्दैन। यदि उसका पुण्य र सत्संस्कारहरूले धक्का दिए पनि त्यो एक दिन जाग्दछ र उसलाई आफ्नो भूलको ज्ञान हुन्छ। आत्माज्ञा पालनमा पुनः उसले आफ्नो भूल सुधार गरी सुख तथा आत्मिक प्रसन्नता प्राप्त गर्दछ।

महर्षि वाल्मीकि डाँकु बनेका थिए। एकाएक एक दिन उनको अन्तरात्मा जागृत् भयो र उनी परम विद्वान् भक्त बन्न पुगेका थिए।

यो पश्चात्ताप, जुन आत्माले भनेको नमान्दा मनमा उत्पन्न हुन्छ, अनुभवीहरूको जीवनलाई सुन्दर बनाउनका लागि सहयोगी हुन्छ। दुर्गन्ध, पाप, कुपथको कुरूपताबाट परिचित जुन व्यक्ति जीवनका विपत्तिहरूको कसौटीमा जाँचिएको छ र खरो उत्रिएको छ, ऊ पुनः पापकर्ममा फँस्दैन।

'प्रिय पाठक! यदि तपाईं शान्ति, सामर्थ्य र शक्ति चाहनुहुन्छ भने आफ्नो अन्तरात्माको आवाजलाई सुन्नुस्। तपाईंले सारा संसारलाई धोका दिन सक्नुहुन्छ, तर आफ्नो आत्मालाई कसले धोका दिन सक्छ र? तपाईंले अर्काका आँखा छल्न त सक्नुहुन्छ, पण्डित, विद्वान्, धनी, महात्मा सबै बन्न सक्नुहुन्छ, तर यदि तपाईंको अन्तरात्मा शक्तिमान्, प्राणवान् एवम् जागृत् छैन र तिनको अवहेलना गर्नुहुन्छ भने तपाईंको हृदयमा गुप्तपीडा अवश्य रहन्छ। तपाईंको अन्तरात्माको शक्ति यही हो। यसको साधना गर्नाले सबैको साधना हुन्छ।

अन्तःकरणलाई बलवान् बनाउने उपाय भनेको तपाईंले कहिल्यै पनि त्यसको अवहेलना नगर्नु हो। त्यसले जे भन्छ, त्यसलाई सुन्नुस् र कार्यरूपमा परिणत गर्नुस्, कुनै कुरा गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो अन्तरात्मालाई जसरी पनि साक्षी राख्नुस्। यदि प्रत्येक कार्यमा तपाईंले अन्तरात्माको सल्लाह र सम्मति लिनुहुन्छ भने विवेकपथ नष्ट हुँदैन। सारा संसारको बिरोध रहँदारहँदै पनि यदि तपाईंले आफ्नो अन्तरात्माको आदेशलाई पालन गर्न सक्नुहुन्छ भने कसैले पनि तपाईंलाई सफलता प्राप्त गर्नबाट रोक्न सक्दैन।



मनलाई बाँध्नुमै आत्मकल्याण

मन नै मनको बोधक हुन्छ, मन नै मनको साधक हुन्छ, मन नै मनको उत्प्रेरक र रक्षक हुन्छ। हाम्रो मनमा अद्भुत उत्पादक शक्तिहरू भरिएका छन्, जसका कारण प्रतिपल हाम्रो हाडछालाको यो शरीर सञ्चालित हुन्छ। मनले जता, जस्तो आदेश दिन्छ, नोकरले जस्तै हाम्रो शरीरले त्यही काम गर्दछ। सञ्चालन एवम् नियन्त्रणको सम्पूर्ण कार्य हाम्रै मनमा चलिरहन्छ।

शरीरभित्र मन केन्द्रीय विभाग हो, जसमा सयौँ उपविभागले काम गर्दछन्। कुनै विभागमा निरीक्षण हुन्छ भने कुनै विभागमा दर्शन, मनन, चिन्तन, सम्बोधन आदि। कतै कल्पनाले सुन्दर रूपलाई चित्रित गर्दछ भने कतै विवेकले सबैतिर आफ्नो नियन्त्रण कायम गर्दछ। कतै वासनाको विभाग छ, जो अनेक प्रलोभन र आकर्षणको केन्द्र बनेर हाम्रा असन्तोष र अन्तर्ज्वालाको कारण बन्न पुग्दछ।

मन बोधक हो। अर्थात्, यसकै विवेकले हामीलाई आत्मबोध हुन्छ। हामीले धन–जन–तन आदिको निस्सारता र क्षणभङ्गुरताको ज्ञान प्राप्त गर्दछौँ र सबैभन्दा ठूलो शक्तिकेन्द्र परमात्मामा आएर केन्द्रित हुन पुग्छ। हामी परमात्माकै सनातन अंश हौँ। जे हामीमा छ, त्यही परमात्मामा छ, जे परमात्मामा छ, त्यही हामीमा छ—यस तत्त्वको बोध गराउने र जीवनको लक्ष्यप्रति उन्मुख गराउने हाम्रो मन नै हो। उच्चतम विवेक, सर्वोच्च ज्ञानको भण्डार, शक्ति र सामर्थ्यको मूल केन्द्र मनमै छ। यसैबाट हामीले आउँदा परिस्थितिहरूसित युद्ध गर्ने प्रेरणा र प्रोत्साहन प्राप्त गर्दछौँ। हामीले आत्मनिर्भरता र निर्भीकता प्राप्त गर्दछौँ।

मनले हाम्रो बाटोलाई खार्दछ र उचित दिशामा राख्दछ, भड्किन र पथभ्रष्ट हुन दिँदैन। जीवन त एउटा यात्रा हो। हामीले साधना र कर्मद्वारा निरन्तर आआफ्नो यात्रा गर्दै हिँड्छौँ। जसलाई जहाँ जानु छ, जुन काम गर्ने आदेश छ, उसले शक्तिअनुसार गर्दै जान्छ। उद्देश्यमाथि पदार्पण गर्ने अभ्यास मनकै एकाग्रताद्वारा सम्पन्न हुन्छ। मनको दृढताले तपाईं जे चाहनुहुन्छ, जस्तो चाहनुहुन्छ, गर्न सक्नुहुन्छ। शरीरलाई एउटा ठाउँमा अचल, अटल राखेर काम गर्न सक्नुहुन्छ। हामीले पुस्तकहरूमा पुराना ऋषिमुनिहरूका वृत्तान्त

पढ्दछौँ, जसले यति धेरै कडा साधना गर्दथे कि शरीरमा माटो जम्थ्यो भने धमिरा र चराचुरुङ्गीले गुँड बनाउँथे, तर पनि मनले आफ्नो शक्तिले काम गर्दथ्यो। हाम्रा साधनको सबै दृढता हाम्रो मनसित सम्बन्धित छ ।

मनमा आसक्ति उत्पन्न हुन्छ, हामी अनेक वस्तुतिर आकर्षित भएर मोहको डोरीले बाँधिन्छौँ, तर यही मनले राम्रो भावमा आएर हामीलाई वासना, आलस्य, तामस सुख, प्रमाद आदिबाट मुक्त पनि गर्दछ। वैराग्यजस्तो दिव्यभाव पैदा गर्दछ।

मन चञ्चल छ। विक्षिप्त बाँदरजस्तै एउटा हाँगोबाट अर्को, दोस्रोबाट तेस्रो, चौथो गरी दौडिरहन्छ। यो कहिल्यै पनि एउटा वस्तुले तृप्त हुँदैन, एक पटक कुनै विषय र वस्तुबाट क्षणिक तृप्ति प्राप्त गरेर नयाँ वस्तु, नयाँ परिस्थितिको कामना गर्दछ। यो फूलफूलमा विचरण गर्ने पुतलीजस्तै सक्रिय छ।

मन नै उत्प्रेरक छ। नयँ उमङ्ग, नयाँ प्रेरणा, नयाँ स्फूर्ति हामीले बाहिरबाट होइन, भित्रै प्राप्त गर्दछौँ। नयाँ उत्साहवर्धक सपनाहरूको निर्माता हाम्रो मन नै हो।

यी मनको एउटा अवस्थाका भाव हुन्। अर्कोतिर, यही मनले रागद्वेष, निन्दा, स्तुति, लोभमोह, कामक्रोध, विषादचिन्ता, भयबाधाका भ्रमात्मक कल्पनाहरूमा पारेर अनेक कुटिल द्वन्द्वहरूले बाँधिदिन्छ र हाम्रो पतन गरिदिन्छ।

कुटिल बनेर हामीलाई अनेक विपद्हरूमा, मानसिक दुश्चिन्ताहरूमा पारेर सानाठूला पापकर्ममा प्रवृत्त गरिदिन्छ। हाम्रो अहम्भावलाई प्रकट गरिदिन्छ। हामी भ्रममा परेर स्वार्थमय जीवन व्यतीत गर्न थाल्छौँ। मनले नै विकारहरू जन्माउँछ र जीवनलाई दूषित बनाउँछ।

मानिसको जीवनको कुनै पनि भाग अनेक उत्पातहरूबाट मुक्त छैन। बाल्यकालमा विचार नगरी यी मूर्खतापूर्ण विचार र गल्तीहरूले उसलाई घेरिदिन्छन्, यौवनमा कामवासनाहरूको व्याधि, इन्द्रियलोलुपता, मदान्धता र मात्सर्यले उसलाई अशान्त बनाइरहन्छन्। बुढेसकालमा इन्द्रियको शिथिलता र शारीरिक एवम् मानसिक रोगहरूले उसलाई दुःखी बनाउँछन्। यी सबै मनका विकार हुन्। मन नै मनको बाधक हुन्छ। मन पथभ्रष्ट भएर

माया र तृष्णामा बहकिन्छ। एउटा तृष्णापछि अर्कोलाई जन्माउँछ। तृष्णामा लागिरहनु यस्तो भूलभुलैयामा भड्किनु हो, जसबाट जीवन रहेसम्म निस्कन कठिन मात्रै होइन, असम्भवप्रायः छ। मनले नै भयका अनेक रूपप्रतिरूप उत्पन्न गरेर हाम्रा अगणित बन्धनहरूको कारण बन्दछ।

हाम्रो अतृप्ति मनको एउटा सङ्कटपूर्ण, अस्वस्थ र अनिष्ट वृत्ति हो, जसमा मानिस हरक्षण नयाँनयाँ आवश्यकता अनुभव गर्दै शान्ति पाउने विफल प्रयास गर्दछ। मनलाई यताउता दौडाउनाले अन्तस्तलमा वासनाको वेग, लालसा, कामना, आशा र तृष्णाहरूले भयङ्कर द्वन्द्व उत्पन्न गरिदिन्छन्। हाम्रो आन्तरिक जीवन एउटा युद्धमैदानजस्तै अशान्त र अस्थिर हुन पुग्छ।

मन नै मनको घातक हुन्छ। यदि उचित अनुगमन नगर्ने हो भने मन पापको घर, कुत्सित कल्पनाहरूको भण्डार र असंयमको स्थान बन्न सक्छ। कलुषितालाई प्रश्रय दिनाले यो हाम्रो शत्रु बन्न पुग्छ। हामीबाट यस्ता अनेक दुष्कर्म गराउँछ कि पछि पश्चात्तापको आगोमा जल्नुपर्दछ। अतः प्रत्येक विवेकशील व्यक्तिको मूल समस्या मनोनिग्रहको समस्या हो। त्यसलाई वशमा गर्नुपर्दछ।

मनलाई नियन्त्रण गर्नुको महत्त्व हेर्नुस्—

दुन्निग्गहस्स लहुनो यत्थ कामिनि पातिनो।
चितस्स दम यो साधु चित्तं सुखावह॥

अर्थात् 'कठिनतासाथ निग्रह गर्नुपर्ने, शीघ्रगामी, जहाँ चाह्यो त्यहीं जानेवाला यो जुन हाम्रो चञ्चल मन छ, त्यसको दमन गर्नुमा नै उत्तम हुन्छ। दमन गरिएको चित्त नै सुखप्रद हुन्छ।'

स्वयम् मनले नै आत्मनिरीक्षण गर्दछ अर्थात् मनको सिर्जनाका भद्र-अभद्र, उचित-अनुचित, सारनिस्सार कार्यको रेखदेख गर्दछ। आत्मनिरीक्षणबाट मनुष्यले मनका क्रियाहरूमाथि अनुशासन कायम गर्न र त्यसलाई उचित मार्गमा लिएर जान सिक्दछ।

मनलाई स्थिर राख्नका लागि नित्य स्थायी र शाश्वत ब्रह्म आत्मा तथा आफ्ना इष्टदेवका गुणहरूमाथि त्यसलाई केन्द्रित गर्ने अभ्यास गर्नुस्। अभ्यास गर्दागर्दै मन एकाग्र हुन थाल्छ। यही एकाग्रताबाटै अन्तर्द्वन्द्वबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। चेतनतत्त्वको सान्निध्यबाटै मुक्ति मिल्दछ।

तपाईंको मन जब धन, यौवन र परिवारमा मदमस्त भएर नृत्य गर्न थाल्छ, त्यतिखेर त्यसलाई रोक्नुस्। त्यसलाई सम्झाउनुस् कि यी सबै सांसारिक वस्तुहरू अनित्य र क्षणभङ्गुर छन्। आँखा झिम्क्याउनासाथ क्षणभरमै नष्ट भएर जान्छन्। संसारका मिथ्या आकर्षण, मोहमायाको परित्याग गरेर ब्रह्मपद, अध्यात्मचिन्तन र समाजसेवामा आफ्नो जीवन बिताउनुस्।

व्यर्थ अर्कामाथि सन्देह गर्न र संशयमा रहन छोडिदिनुस्। गीताले भन्छ—'संशयात्मा विनश्यति' सदा संशय गर्ने, अर्कालाई सन्देहको दृष्टिले हेर्ने अविश्वासी र अनियन्त्रित व्यक्तिको क्षति हुन्छ। अर्काको बारेमा न त क्षुद्रता तथा दुर्भावना ल्याउनुस्, न स्वयम् आफ्नो विषयमा हीनत्वको भावना पैदा गर्नुस्। यी दुवै तपाईंको मनका विकारपूर्ण अवस्था हुन्।

दुःख के हो? चिन्ता कुन महाराक्षसको सन्तान हो? काम, क्रोध, अभिमान, अहङ्कार, गर्वमद, भेदघृणा, वैरविरोध, अश्रद्धा—अविश्वास, दुराचार-अनाचार आदि अनर्थ कहाँ उत्पन्न हुन्छन्? वास्तवमा संसारमा यी विकारका स्रोत हामीलाई विभिन्न रूपमा प्राप्त हुन्छन्। हाम्रै मनले ती सानाठूला आधारलाई लिएर आफ्नो तानाबाना बुन्छ। मानिसलाई कसैले पनि सुख वा दुःख दिँदैन, सुख र दुःख त हाम्रै मनले दिन्छ। मैत्रीभाव अथवा द्वेषवैरभाव, कुकल्पना या सद्भावना, यी सबैको कारण मन नै हो। यसैले, मनलाई वशमा गरेर भोगहरूबाट हटाएर सुखदुःखबाट मुक्त भएर जीवन बिताउनु नै जीवनको शान्तिमय बाटो हो।

यौवन, आनन्द, प्रफुल्लता र उत्साह—यी सबै तपाईंको मनका उच्चतम अवस्था हुन्। उमेरले मात्रै कोही जवान र वृद्ध भन्ने हुँदैन। यौवन हाम्रो इच्छाको निष्ठा, सुकल्पनाको एउटा विशिष्टता, सामर्थ्य र पराक्रमको एउटा साहसिक मनःस्थितिमात्रै हो।

वृद्धत्व कल्पनाको, हीनताको अवस्था हो। जुन व्यक्तिमा इच्छाशक्ति र सामर्थ्य ह्रास भएर जान्छ, उही वृद्ध हो। जसमा इच्छाशक्ति र सामर्थ्यको अभाव छैन, यस्तो मनःस्थिति भएको व्यक्ति चाहे शरीर चाउरी परोस्, तर मनले आशावान् र उत्साहपूर्ण हुन्छ।

याद राख्नुस्, चिन्ता, सन्देश, विषाद, आत्मसंयम, भय र निराशा आदि

कुत्सित मनःस्थितिहरू हुन्, जसले कुनै पनि विकासोन्मुख व्यक्तिलाई धूलोपिठो बनाउन सक्छन्। यसविपरीत, जसलाई उच्च विषय, उन्नति तथा शक्तिबर्धन, ब्रह्मचिन्तन आदिमा उत्साह छ, ऊ एक स्वस्थ मनःस्थितिमा निवास गरिरहेको हुन्छ। यस्तो व्यक्तिले विषम परिस्थितिका डरलाग्दा चुनौतीलाई पनि अतृप्त जिज्ञासु केटाकेटीले जस्तै उल्लास र जीवनको क्रीडा ठान्दछ। तपाईं त्यति नै युवक हुनुहुन्छ, जति तपाईंमा दृढता छ, त्यति नै वृद्ध हुनुहुन्छ, जति तपाईंमा भय छ। आशा जवानीको प्रतीक हो, निराशा बुढ्यौलीको निशानी हो। जबसम्म पृथ्वीमा तपाईंको हृदयले सौन्दर्य, उल्लास, साहस, वैभव र शक्तिको सन्देश प्रदान गर्दछ, त्यतिन्जेलसम्म तपाईं युवक हुनुहुन्छ, उन्नतिशील हुनुहुन्छ।

जीवनमा केही समय एकान्त चिन्तनका लागि अवश्य छुट्याउनुस् र त्यतिबेला समग्र दिनचर्याको विचारप्रवाह, शुभचिन्तन अथवा अशुभ कस्तो रह्यो भनेर विचार गर्नुस्। आज आफ्नो कति र अर्काको कति शुभचिन्तन गर्नुभयो? कति समय व्यर्थको गफगाफमा, परनिन्दा र दोषदर्शनमा खर्च गर्नुभयो? अरुसित कहिले र किन झगडा गर्नुभयो? शान्तिका लागि के गर्नुभयो? वासनाको कुचक्रमा परेर तपाइँले के गर्नुभयो? तपाईंको आजको भावना, आवेग, अन्तर्द्वन्द्व कस्ता रहे? नवनिर्माणका लागि तपाईंले के गर्नुभयो? यी प्रश्नहरूका उत्तरबाट तपाईंलाई थाहा हुने छ कि तपाईं कति असल र खराब हुनुहुन्छ।

मनलाई स्वस्थ राख्नुस्, सद्भाव र शुभविचारहरूले भरिपूर्ण र सरस बनाइराख्नुस्। स्वस्थ मनले हाम्रै उन्नति र श्रमको शुभेच्छा राख्दछ। नयाँ शिक्षा, नया अनुभव ग्रहण गरेर श्रेष्ठ नागरिक बन्ने प्रयास गर्दछ।

आफ्नो मनलाई यसरी नियन्त्रित गर्नुस् कि ऊ शुभदर्शन, सत्कामना, हितचिन्तनमा नै संलग्न भइरहोस्। आफ्नो 'अहम्'लाई सद्विचारहरूमा लगाउनु स्वस्थ मनको लक्षण हो। अर्काको व्यर्थ टिकाटिप्पणी, व्यर्थ आलोचना, तल पार्ने प्रवृत्ति अस्वस्थ मनका प्रतीक हुन्। परच्छिद्रान्वेषणबाट हाम्रो अहम्को प्यास मेटिँदैन, बरु हामी अत्यधिक अतृप्त, दुःखी र अशान्त बन्दछौँ। यो विषम रोग हो। मानसिक सन्तुलनमा नै मनको स्वास्थ्य निहित छ।



सफलता र मनको शान्ति

आजको युगमा आत्मोन्नतिका दुई विचारधारा प्रचलित छन्। १–स्वयम् आफ्नो उन्नति, आफ्नो कल्याण। हामीलाई अरुसित के मतलब, हामीले त हाम्रै सुधार गर्नु छ। यस्ता ऋषिमुनिहरूले संसार एवम् समाजलाई उपेक्षा गरेर पहाड र जङ्गलका कुनाकन्दरामा एकान्त साधना गर्दथे। उनीहरूलाई अरु व्यक्ति, समाज, देश र तिनको उन्नतिसित कुनै मतलब छैन। २–अर्को विचारधारा के छ भने समाजलाई सुन्दर बनाऊ, समाजको हित सोच, आफ्नो चिन्ता नगर। समाजको हित नै सर्वोपरि हुन्छ। समाजको हितमा नै आफ्नो हित निहित छ। वास्तवमा यी दुवै विचारधारा छुट्टाछुट्टै आफैँमा अपूर्ण छन्। एकान्त साधना गर्नु र जुन समाजमा हामी रहन्छौँ, त्यही समाजको उपेक्षा गर्नु ठूलो अन्याय हो। अर्कोतिर, केवल समाजसेवाको मात्रै ध्यान राख्नु र स्वको उपेक्षा गर्नु पनि निकै ठूलो मूर्खता हो। सफलता र सुखको नियम यस्तो हुनुपर्दछ, जसमा ती दुवै विचारधाराको समन्वय होस्। 'स्व' र 'पर' दुवैको उपकार होस्। व्यक्ति र समाज दुवैको समान ढङ्गले उदय होस्। तल उल्लेख गरिएका नियमको निर्माण एक जना ज्ञानी सन्त महात्माले यसैलाई ध्यानमा राखेर हाम्राअगाडि प्रस्तुत गरिदिएका छन्—

नियम (१)

प्राप्त विवेकको प्रकाशमा आफ्ना दोषलाई देख्न र तिनलाई मेट्न निरन्तर प्रयत्न गरिरहनुपर्दछ। यस नियमअन्तर्गत आत्मनिरीक्षणको महत्त्वपूर्ण काम आउँछ। मनुष्यको मनमा वासना र विवेकका बीच लगातार सङ्घर्ष चलिरहन्छ। वासना त जीवमात्रको भयानक शत्रु हो। भनिएको पनि छ—

कुरङ्गमातङ्गपतङ्गभृङ्ग-
मीना हताः पञ्चभिरेव पञ्च।
एकः प्रमादी स कथं न हन्यते
यः सेवते पञ्चभिरेव पञ्च॥

अर्थात् 'हरिण, हात्ती, पुतली, भँवरा र माछा—यी पाँचै वटा जीव

एउटा एउटा कारणले मारिन पुग्छन् भने जो प्रमादी मान्छे छ, एक्लैले आफ्ना पाँचै विषयको सेवन गर्दछ भने ऊ झन् किन नमरोस् र!'

विवेक नै त्यो दिव्य शक्ति हो, जसले हामीलाई वासनाहरूको भयङ्कर जालोबाट मुक्त गर्दछ र सत्मार्ग प्रदर्शन गर्दछ। आत्मनिरीक्षणद्वारा हाम्रो विवेक स्पष्ट हुन्छ, आफ्ना कमजोरी र दुर्बलताहरू स्पष्टसित देखिन्छन्। उत्तेजना र आवेशमा प्रायः हामीले उचित र अनुचितको विवेक गर्न पाउँदैनौँ। इन्द्रिय—संयोग या वासनातृप्तिमा जुन सुख महसुस गरिन्छ, त्यो क्षणिक छ। त्यो सुरुमा अमृतजस्तो मीठो हुने भएर पनि फलतः विषजस्तो भएर जान्छ (गीता १८।३८)। आत्मनिरीक्षणमा जागृत् विवेकले हामीलाई इन्द्रियतृप्ति र असत् भावुकताका दुष्परिणामहरू देखाइदिन्छ। अतः हाम्रो कर्तव्य के हो भने आत्मनिरीक्षणद्वारा हामीले आफ्नो मनका कालिमाहरूलाई हटाऔँ, दोषहरू हटाउनका लागि सतत प्रयत्नशील रहौँ। यो काम सजिलो छैन, वर्षौँ वर्षको साधना र प्रयत्नको परिणाम हो। एक पटक सङ्कल्प गरौँ कि हामीले अवश्य पनि आफ्ना दोषलाई हटाएरै छाड्ने छौँ, झ्याङ्गिन दिँदैनौँ। कुसङ्गत, कुविचार र असत् साहित्यको संसर्गमा रहँदैनौँ। यो व्रतलाई निर्वाह गर्नुस्। प्रलोभनका अगाडि सुदृढ रहनुस्।

नियम (२)

यो च पुब्बे पमज्जित्वा पच्छा सो न पमज्जति।
सोमं लोकं पभासेति अब्भा मुको व चन्दिमा॥

'जसले पहिलो भूल गरेर पछि सम्हालिन्छ, पछि फेरि भूल गर्दैन, उसले बादलमुक्त चन्द्रमाले जस्तै यो लोकलाई उज्यालो बनाउँछ।' अतः दोस्रो नियम के हो भने कुनै पनि भूललाई दोस्रो पटक कुनै पनि रूपमा नगर्ने व्रत लिएर त्यसलाई निभाउनु र त्यसको निवारणार्थ विश्वाससाथ प्रार्थना गर्नु। भूल अर्को पटक गर्ने छैनौँ, सत्मार्गमा हिँड्ने छौँ, चाहे जतिसुकै अप्ठ्यारो किन नहोस्। यो विश्वास आत्मपरीक्षणका लागि रामबाण औषधि हो। विषयको प्रपञ्च, इन्द्रियहरूको सञ्चालन र मनको चञ्चलताबाट मुक्त हुनका लागि सरलरूपमा विश्वासपूर्वक प्रार्थनालाई आफ्नो दैनिकीमा समेट्नुपर्दछ। हामीले हाम्रा वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुखी बनाऔँ—**'कूर्मोऽङ्गानीव**

सर्वशः'। प्रार्थनाका कारण भगवान्मा बुद्धि लीन हुन्छ भने सद्भाव, सत्प्रेरणा उत्पन्न हुन्छन्। भगवान्को सहारा लिनाले, उनको भावना सधैँ मनमा राख्नाले र मनलाई निश्चयका साथ भगवत्कार्यमा लगाउनाले स्वभावहरू माथि उठ्छन्, अधोगामिनी प्रकृति दूर हुन्छ। प्रार्थना एक प्रकारको आध्यात्मिक व्यायाम हो, जसका कारण अन्तरात्माको सफाइ र पुनर्निर्माण हुन्छ। मानिस ब्रह्ममा लीन हुन्छ भने दुर्भावसितको उसको सम्बन्ध टुट्छ।

नियम (३)

अर्काका कर्तव्यलाई आफ्नो अधिकार, उनीहरूको उदारतालाई आफ्नो गुण र निर्बलतालाई आफ्नो बल मान्नुहुँदैन। हामीले केवल आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्नेतिर ध्यान दिऊँ, अधिकार लिनका लागि होइन। अरुले उदारतापूर्वक हामीलाई जे दिन्छन्, त्यो हाम्रै गुणका कारण प्राप्त वस्तु मान्नुहुँदैन। अर्काको निर्बलतालाई आफ्नो बल सम्झिएर उनीहरूमाथि मनोमानि, अत्याचार एवम् शासन नगर्नुस्। यसले हाम्रो मनभित्र मिथ्या अहङ्कार उत्पन्न गरेर हामीलाई सङ्कीर्ण बनाउँछ। हामी मदमस्त भएर समाजमा उच्छृङ्खलता पैदा गर्दछौँ। यदि यो नियममा ध्यान नदिने हो भने समाज अहङ्कारी, अभिमानी, दम्भी, हिरण्यकशिपुजस्ता व्यक्तिहरूले भरिन पुग्छ। घमण्डले उसलाई अन्धो बनाइदिन्छ।

नियम (४)

जितेन्द्रियता, सेवा र भगवच्चिन्तनद्वारा सत्यको खोज गर्नु। यो नियमअनुसार व्यक्तिलाई समाजको सेवा गर्ने अवसर प्रदान गरिएको हुन्छ, तर उसले आफ्ना इन्द्रियलाई वशमा राखेर पहिला आत्मविजय गर्नुपर्दछ। ब्रह्मचर्यमा जितेन्द्रियता पर्दछ। मनलाई जितेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरूको उचित सेवाकार्यमा लगाउन सजिलो हुन्छ।

नियम (५)

आफूप्रति सदासर्वदा मस्तिष्कको पक्षपातरहित न्यायको तथा अरूप्रति हृदयजन्य(क्षमा) व्यवहार राख्नु। यदि हामीले आफूप्रति भावनापूर्ण र सहृदयताको व्यवहार गर्‍यौँ भने आफ्ना गल्तीहरूलाई पनि माफ गर्न सक्छौँ,

भावुकतामा बग्न पनि सक्छौँ। भावुकतामा आएर आफ्ना गल्तीहरूप्रति आँखा चिम्लनु हुँदैन। विवेक र अन्तरात्माले जसरी न्याय गर्दछन्, त्यस्तै व्यवहार उत्तम हुन्छ।

नियम (६)

नजिकमा रहेका समाजका सद्स्यको मन, वचन र कर्मले जसरी हुन्छ, जति हुन्छ, सेवा गर्नुपर्दछ। अर्काको सेवा गर्नाले मानिसका अहम् र स्वार्थ हटेर जान्छन्। समाजसेवाले हाम्रो स्वार्थ र सङ्कीर्णता दूर हुन्छन् भने आत्मिक बलको वृद्धि हुन्छ। अरुको सम्पर्कमा आउने, उनीहरूलाई सहयोग र सहायता गर्नाले हामीले संयम, सहिष्णुता, धैर्य र सहानुभूति सिक्दछौँ। हाम्रा उच्छृङ्खलता, चतुरता र सङ्कुचितता हटेर जान्छन्। निन्दावृत्ति पनि हट्छ।

द्वेषवृत्ति छोड्नुस्। चित्तमा द्वेष उत्पन्न गर्ने विचारतरङ्गहरूको गति चक्राकार हुन्छ। द्वेषका प्रत्येक विचारले यस्तै विचारहरूको घेरा चारैतिर निर्माण गर्दछ र स्वयम् चारैतिर घुमेर पुनः गोलो घेरा बनाएर द्वेषी र ईर्ष्यालुहरूलाई हानि पुऱ्याउँछ।

समाजसेवाको काम गर्नेहरूले सम्पूर्ण सङ्कुचित भावनालाई त्याग्न जरुरी छ। सेवाका अधिकारीहरू सधैँ दलित, पिछडिएको वर्ग, अशिक्षित व्यक्तिहरूलाई माथि उठाउनका लागि, काँधमा काँध मिलाउनका लागि र अरु मान्छेका बीचमा पनि ठाउँ दिनका लागि प्रयत्नशीन हुनुपर्दछ।

अर्कालाई आफ्नो सेवा, प्रेम, धन जे हामी दिन सक्छौँ, दिल खोलेर दिनुस्। हामीले जे दिन्छौँ, त्यो वास्तवमा नष्ट हुँदैन, बरु दुईगुना, चौगुना भएर जम्मा हुन पुग्दछ। दान एउटा प्रत्यक्ष लाभको व्यापार हो।

नियम (७)

काम र गुणमा भिन्नता भए पनि तपाईंले अरूप्रति स्नेहपूर्ण एकता कायम गर्नुपर्दछ। तपाईंले जुनसुकै काम गर्नुस्, जीवनयापनका लागि जुनसुकै गुणको विकास गर्नुस्, तर अरूप्रति स्नेहवश एकता र समता कायम राख्नुस्। आफ्नो प्रेम अधिकभन्दा अधिक अरुलाई दिनुस्। तपाईंको प्रेम अर्काका लागि प्रेरक महसमान हुने छ। तपाईंको सानो प्रशंसाले पनि जनता

र समाज सत्मार्गमा तीव्रतासाथ अघि बढ्ने छन्। एक जना विद्वान्ले लेखेका छन्—

'के तिमीलाई थाहा छ—सत्य, शिव, सुन्दर र मुक्त आत्मा यो हाडमासुको कोठाभित्र बन्द हुनका लागि किन राजी भएको होला? सुन! ऊ प्रेमको अमृत चाख्नका लागि नै यो मलमूत्र भरिएको कोठरीमा बाँधिएको छ। उसैको जीवन, धन्य छ, ऊ नै सौभाग्यशाली, जसले प्रेमको स्वाद लिन्छ। उसले मनुष्य जीवन धारण गर्नुको साँचो फल पाएको छ, जसलाई परमेश्वरले प्रेमको अलौकिक उपहार प्रदान गरेका छन्। प्रेमको एउटा थोपाले पनि हृदयको सिपीमा चुहिएर कसरी अमूल्य मोती जन्माउँछ, यसलाई सुनारले मात्रै जान्न सक्दछ। प्रेमी आफ्ना लागि बाँच्दैन, उसले दधीचिले जस्तै आफ्नो हड्डी पनि अर्कालाई दिन्छ। किन? यसकारण कि उसले अरुलाई प्रेम गर्दछ। ती मूर्ख हुन्, जसले सज्जनलाई प्रेम र दुष्टलाई घृणा गर्नुपर्दछ भनेर भन्छन्। उनीहरूलाई द्वेषको भन्दा प्रेमको हतियार कति धारिलो हुन्छ भन्ने थाहा छैन। हड्डीबिना जीवको अस्तित्व नभएजस्तै प्रेमरहित मनुष्यको जीवन पनि डाँवाडोल हुन्छ। आँधीमा उड्ने कपासजस्तै ऊ परिस्थितिको दास भएर यताउता भौँतारिँदै डुल्छ र अन्तमा नष्ट हुन्छ। सौन्दर्य बाहिर खोज्दै किन हिँड्छौ? आफ्नो हृदयलाई नियालेर हेर त त्यसभित्र कति सुन्दर प्रेमको रस भरिएको छ, अन्यथा मानिस भनेको के हो र? मुट्ठीभर हड्डीहरूको ढाँचा मात्रै त हो।'

वास्तवमा प्रेमको दान गरेर नै मानिसले आफ्नो र अर्काको जीवन निर्माण गरी आफ्नो आत्मालाई उन्नत बनाउँछ, आफ्नो उदारताको विकास गर्दछ र अर्काको प्रेरणाको स्रोत पनि बन्दछ।

नियम (८)

आफ्नो आहारविहारमा संयम र दैनिक कार्यमा स्वावलम्बन हुनुपर्दछ। असंयमी व्यक्ति जनावरभन्दा पनि गए गुज्रेको हुन्छ। जनावरले पनि बरु भोजन र वासनामा संयम अपनाउँछन्, तर केही अविवेकी व्यक्ति आहारविहारमा निकै असंयमी हुन्छन्। फलतः बिरामी भएर अल्पायुमै जीवनलीला समाप्त गर्दछन्। संयम यस्तो एउटा अङ्कुश हो, जसले

हामीलाई विवेक र सत्मार्गको बाटोमा डोऱ्याउँछ। आफ्ना इन्द्रियलाई वशमा राख, तिमी विजयी हुने छौ।

आफ्नो दैनिक काममा पूर्णतः स्वावलम्बी बन्नुस्। स्नान, आफू बसेको ठाउँको सरसफाइ, कपडा धुने काम, वस्तुहरूको सुव्यवस्था, पठनपाठन, बजारबाट सामान किन्ने काम तथा हिसाब—किताब राख्ने काममा अर्काको भर नपर्नुस्। आफ्नो काम आफैँ गर्नाले हामीलाई हाम्रा आवश्यकता र तिनको विस्तारको अनुमान भइरहन्छ।

तपाईंले आफ्नो मनलाई बलियो बनाउनुपर्दछ। भय, चिन्ता, बेचैनी र व्याकुलता छोडेर आफूलाई दृढ र आत्मविश्वासी बनाउनुपर्दछ। दुःखका समयमा मनको सन्तुलन गुम्न नदिने अभ्यास गरिरहनुपर्दछ।

नियम (९)

सुन्दर बन्नुस्! साँचो अर्थमा सुन्दर त्यो छ, जसको शरीर परिश्रमी छ, मन संयमी छ, बुद्धिले विवेचन गर्दछ र अहम् अभिमानशून्य छ।

यस दृष्टिले सौन्दर्य हामी सबैका लागि परमपूज्य उपासनाको कारण हो। जो बाहिरबाट आकर्षक, तर भित्रबाट दूषित विचार, दुर्गन्धित वासना, लोलुप भावना र खराब बानीबेहोराले भरिएको छ, जसले अर्काको अहित चाहन्छ, ऊ कुरूप हो, ऊ सुन्दरतादेखि टाढा छ। जसको मन ठाउँठाउँमा दौडिइरहन्छ, ऊ कुरूप हो। जसको बुद्धि अविवेकी दलदलमा फँसेको छ, भ्रममा भड्किएको छ, ऊ कुरूप विचारधारको बन्धनमा फँसेको छ। सावधान! आफूलाई भोगी, विलासी र कामचोर बनाउने व्यक्ति कुरूप हो। आचरणमा श्रेष्ठता नै सुन्दर हुने साँचो आधार हो।

नियम (१०)

पैसाभन्दा वस्तु, वस्तुभन्दा व्यक्ति, **व्यक्ति**भन्दा विवेक र विवेकभन्दा सत्यलाई बढी महत्त्व दिइएको छ। हाम्रो आजको धर्म 'पैसा-धर्म' अर्थात् व्यवसाय बन्न पुगेको छ। यसलाई त्याग्नुपर्दछ।

पैसा मानिसले आफ्नो सेवा, जीवनको परिपुष्टि, विकास र सहयोगका लागि बनाएको थियो। दुःख लाग्छ, आज त्यो पैसाले हामीलाई विभिन्न अशोभनीय नाच नाच्न बाध्य पारेको छ। पैसाको क्षणिक प्रलोभनमा

हाम्रो धर्म, कर्म, न्याय, सत्यता, निष्ठा, प्रेम र समस्त सम्बन्ध नष्ट भएर जान्छन्। यो मान्छेको दुर्भाग्य हो। पैसाले हाम्रो मनलाई बेइमानीको दिशामा लैजान्छ। हामी सोच्दछौँ कि अलिकति बेइमानी, चोरी र अनैतिकता त कसले देख्छ र? गलत तरिकाले पैसा कमाउन सकिन्छ, केही मानिसलाई भ्रमित तुल्याउन सकिन्छ, तर त्यो क्षणिक हो। त्यसबाट मनुष्यको महत्त्वबोध हुन सक्दैन।

पैसाभन्दा वस्तुको महत्त्व धेरै छ। वस्तुभन्दा व्यक्तिको महत्त्व धेरै हुनुपर्दछ। व्यक्तिभन्दा विवेक र विवेकभन्दा सत्य महत्त्वपूर्ण छ। सावधान! तपाईंले तपाईंको आत्माको सत्यस्वरूपलाई नै धारण गर्नुपर्दछ। तपाईंको जीवन सत्यका लागि एउटा लामो यात्रा हो। पैसाको झुटो रङ्गीन खेलौनासित नबहकिनुस्।

नियम (११)

व्यर्थ चिन्तन त्यागेर वर्तमानको सदुपयोग गरी भविष्य उज्ज्वल बनाउने सतत प्रयास गर्नुपर्दछ। ईर्ष्या, द्वेष र खराब योजनाहरूलाई मनमा राख्नाले मानसिक संस्थान दुर्गन्धित हुन पुग्दछ। राक्षसहरूको सम्पत्ति भनेकै घृणा हो। सत्यले मनलाई प्रसन्न तुल्याउँछ। भक्ति र पुण्यले आत्मा बलियो बन्छ। सतत प्रयत्नका माध्यमले आफ्नो विकासलाई समृद्ध जीवनको दिशातिर लगाउनुस्। अनि मात्र कल्याण हुन्छ।



'गीताप्रेस' गोरखपुरकी निजी दूकानें तथा स्टेशन-स्टाल

डाकद्वारा एवं विदेशोंमें पुस्तकें भेजनेकी व्यवस्था केवल गोरखपुरसे है।

gitapressbookshop.in से गीताप्रेस प्रकाशन online खरीदें।

इन्दौर-452001	जी० 5, श्रीवर्धन, 4 आर. एन. टी. मार्ग	(0731) 2526516, 2511977
ऋषिकेश-249304	गीताभवन, पो० स्वर्गाश्रम	(0135) 2430122, 2432792
कटक-753009	भरतिया टावर्स, बादाम बाड़ी	(0671) 2335481
कानपुर-208001	24/55, बिरहाना रोड	फोन/फैक्स (0512) 2352351
कोयम्बटूर-641018	गीताप्रेस मेंशन, 8/1 एम, रेसकोर्स	(0422) 3202521
कोलकाता-700007	गोबिन्दभवन; 151, महात्मा गाँधी रोड	(033) 40605293, 22680251
गोरखपुर-273005	गीताप्रेस—पो० गीताप्रेस	(0551) 2334721, 2331250, फैक्स 2336997
चेन्नई-600010	इलेक्ट्रो हाउस, रामनाथन स्ट्रीट किलपौक	(044) 26615959 ; फैक्स 26615909
जलगाँव-425001	7, भीमसिंह मार्केट, रेलवे स्टेशनके पास	(0257) 2226393 ; फैक्स 2220320
दिल्ली-110006	2609, नयी सड़क	(011) 23269678; फैक्स 23259140
नागपुर-440002	श्रीजी कृपा कॉम्प्लेक्स, 851, न्यू इतवारी रोड	(0712) 2734354
पटना-800004	अशोकराजपथ, महिला अस्पतालके सामने	(0612) 2300325
बेंगलुरु-560027	7/3, सेकेण्ड क्रास, लालबाग रोड	(080) 65636566
भीलवाड़ा-311001	जी 7, आकार टावर, सी ब्लाक, गान्धीनगर	(01482) 248330
मुम्बई-400002	282, सामलदास गाँधी मार्ग (प्रिन्सेस स्ट्रीट)	(022) 22030717
राँची-834001	कार्ट सराय रोड, अपर बाजार, बिड़ला गद्दीके प्रथम तलपर	(0651) 2210685
रायपुर-492009	मित्तल कॉम्प्लेक्स, गंजपारा, तेलघानी चौक (छत्तीसगढ़)	(0771) 4034430
वाराणसी-221001	59/9, नीचीबाग	(0542) 2413551
सूरत-395001	2016 वैभव एपार्टमेन्ट, भटार रोड	(0261) 2237362, 2238065
हरिद्वार-249401	सब्जीमण्डी, मोतीबाजार	(01334) 222657
हैदराबाद-500095	41, 4-4-1, दिलशाद प्लाजा, सुल्तान बाजार	(040) 24758311, 66758311
काठमाडौं (नेपाल)	पसल नं० 6,7,8, माधवराज सुमार्गी स्मृति भवन, वनकाली, पशुपति क्षेत्र। e-mail : gitapress.nepal@gmail.com	मोबाइल : 9823490038

स्टेशन-स्टाल— **दिल्ली** (प्लेटफार्म नं० 5-6); **नयी दिल्ली** (नं० 14-15); **हजरत निजामुद्दीन** [दिल्ली] (नं० 4-5); **कोटा** [राजस्थान] (नं० 1); **बीकानेर** (नं० 1); **गोरखपुर** (नं० 1); **गोण्डा**(नं० 1); **लखनऊ** [एन० ई० रेलवे]; **कानपुर** (नं० 1); **वाराणसी** (नं० 4-5); **मुगलसराय** (नं० 3-4); **हरिद्वार** (नं० 1); **मथुरा** (नं० 2-3); **झाँसी** (नं० 1); **पटना** (मुख्य प्रवेशद्वार); **राँची** (नं० 1); **धनबाद** (नं० 2-3); **मुजफ्फरपुर** (नं० 1); **समस्तीपुर** (नं० 2); **छपरा** (नं० 1); **सीवान** (नं० 1); **हावड़ा** (नं० 5 तथा 18 दोनोंपर); **कोलकाता** (नं० 1); **सियालदा मेन** (नं० 8); **आसनसोल** (नं० 5); **कटक** (नं० 1); **भुवनेश्वर** (नं० 1); **अहमदाबाद** (नं० 2-3); **राजकोट** (नं० 1); **जामनगर** (नं० 1); **भरुच** (नं० 4-5); **वडोदरा** (नं० 4-5); **इन्दौर** (नं० 5); **जबलपुर** (नं० 6); **औरंगाबाद** [महाराष्ट्र] (नं० 1); **गोंदिया** [महाराष्ट्र] (नं० 1); **सिकन्दराबाद** [आं० प्र०] (नं० 1); **विजयवाड़ा** (नं० 6); **गुवाहाटी** (नं० 1); **खड़गपुर** (नं० 1-2); **रायपुर** [छत्तीसगढ़] (नं० 1); **बिलासपुर**(नं० 1); **रायगढ़** (नं० 1); **बेंगलुरु** (नं० 1); **यशवन्तपुर** (नं० 6); **हुबली** (नं० 1-2); **श्री सत्यसाईं प्रशान्ति निलयम्** [दक्षिण-मध्य रेलवे] (नं० 1)।

फुटकर पुस्तक-दूकानें— **चूरू**-ऋषिकुल ब्रह्मचर्याश्रम, पुरानी सड़क, **ऋषिकेश**-मुनिकी रेती; **बेरहामपुर**-म्युनिसिपल मार्केट काम्प्लेक्स, के० एन० रोड, **नडियाड** (गुजरात) संतराम मन्दिर; **चेन्नई**-12, अभिरामी माल, पुरासावलकम, निकट किलपौक/वेपेरी।

Code 2076